Bild: © Jonny Lüpkes, Maler | jonnyluepkes.de

VHS_ Oldenburg

Frühjahr / Sommer 2014

Editorial

Herzlich willkommen

**Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Freundinnen und Freunde der VHS Oldenburg,**

der Maler Jonny Lüpkes setzt mit seinen Werken derzeit bevorzugt urbane Landschaften ins Bild. In unserem Titelbild scheinen traditionelle und moderne Bauweisen in einer (nordafrikanischen) Stadt ineinander überzugehen. Wir danken Jonny Lüpkes für sein Bild „Stadtlandschaft 2008".

Veränderung und Neuerung auch an der VHS: Nach der Wahl des neuen Vorstands und dem Übergang in der Geschäftsleitung ist der Teilnehmer- und Dozentenrat ebenfalls neu besetzt. Die Ansprechpartner aller Gremien finden Sie auf Seite 134.

Viele neue Angebote bringen frischen Wind in unser Programm. Wenngleich hier nur Platz für einen Querschnitt ist, möchte ich Ihnen doch das eine oder andere Thema ans Herz legen. Mit unserem Frühjahrsschwerpunkt **„Tabu. Erkennen, verstehen, überwinden"** laden wir Sie ein, sich mit (Vor-)Urteilen auseinanderzusetzen, die sich gesellschaftlich und kulturell entwickeln und die man oft ungewollt reproduziert. So können Sie in der „lebendigen Bibliothek" mit Menschen ins Gespräch kommen, die sich mit ihren Geschichten Ihren Fragen stellen (Seite 8). Unser Dozent und Kunsthistoriker Detlef Stein spricht am Beispiel eines Gemäldes über „Tabubrüche in der Kunst". Denn an Normen und Wertevorstellungen einer Zeit haben sich Künstler stets gerieben (Seite 8). Ein Highlight ist „Die Sprache des Körpers" mit dem Pantomimen Elie Levy. Er zeigt unterhaltsam, wie wir andere über kulturelle Grenzen hinweg nonverbal erreichen (Seite 12).

Im Fachgebiet **„Berufliche Bildung und EDV"** können Sie in Intensivtrainings und Wochenseminaren z. B. Ihre Kenntnisse im Vertrieb auffrischen (Seite 54) oder sich mit den Neuerungen in Office 2013 vertraut machen (Seite 64). Mit „Einblicke in die moderne Fotografie" legen wir erstmals eine Intensivwoche auf (als Bildungsurlaub anerkannt), in der Sie sich Grundlagen der digitalen Fotografie in Kombination mit Bildbearbeitung durch Photoshop CS5 erarbeiten (Seite 67). Mit dem „Einstieg in die crossmediale Produktion" erfahren Sie, wie Sie die Programme Photoshop, Illustrator und InDesign für ein konkretes medienübergreifendes Projekt einsetzen können, indem Sie ein E-Magazin erstellen (Seite 68).

Unsere grauen Zellen fühlen sich am wohlsten, wenn sie ordentlich arbeiten können: **Fremdsprachen** sind dabei eine besonders stimulierende Anregung für unsere Schaltzentrale. 28 Bildungsurlaube und Kompaktseminare in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Russisch und Spanisch (Seite 132) bieten Ihnen genau dies. Konkrete Reisevorbereitungen erhalten Sie in dem speziellen Format „…für die Reise": Chinesisch, Estnisch, Russisch, Ungarisch und Spanisch sind in diesem Semester dabei (ab Seite 16).

Eine Tour der besonderen Art erwartet reisefreudige Theaterfreunde: Unsere **Theatertour** führt Sie durch vier Häuser im Nordwesten. Vor Ort nimmt Sie ein Dramaturg des Hauses in Empfang und gibt eine Einführung in das jeweilige Stück. Hoffnungsvolle, traurige und auch komische Schauspiel-Inszenierungen machen diese Ausflüge zu einem abwechslungsreichen Erlebnis (Seite 111).

Am 6. Februar eröffnen wir wieder eine Doppelausstellung mit dem Bund Bildender Künstler: Hannes Clauß stellt „Menschliche Facetten" und Hilke Helmich „Sichtwechsel" in unserem Haus aus. Am 9. Mai widmen wir uns mit der **UNICEF-Ausstellung** „Kleine Hände – krummer Rücken" und einem Begleitprogramm dem Thema Ausbeutung von Kindern (Seite 8/112).

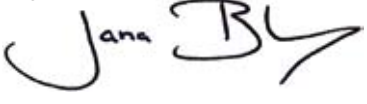
Auch für **Gesundheitsinteressierte** halten wir neue Programmangebote bereit: In der „Stressbewältigung nach Kaluza" erlernen Sie Strategien, um Ihre körperliche Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden zu stärken (Seite 84). „Slacklining" (balancieren auf einem Schlauchband, das zwischen zwei Bäume gespannt wird) entstresst auf andere Weise: Gepaart mit jeder Menge Spaß trainieren Sie Balance, Koordination und Konzentration (Seite 95). Als weitere Trendsportart bieten wir „Bouldern" an - Klettern in Absprunghöhe (Seite 95). Beim „Intuitiven Bogenschießen" schießen Sie sozusagen aus dem Bauch heraus. Durch die konzentrierte An- und Entspannung und das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blockaden gelöst und Stress abgebaut werden (Seite 96).

Ins Frühjahrsemester starten wir mit unserer **Regionalmesse „Aufgetischt"**, die am 15. und 16. Februar bereits zum dritten Mal stattfindet – mit einem Marktplatz, Schau- und Mitkochen, Probieren und Informieren über nachhaltige Produktion und gesunde Ernährung (Seite 106).

Mit der **Sommerakademie** bieten wir Ihnen vom 25. August bis zum 14. September sowohl Entspannung als auch Nahrung für die grauen Zellen.

Herzlich willkommen im neuen Jahr und Semester!

Ihre



Jana Blaney
Interimsgeschäftsleitung der Volkshochschule Oldenburg

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: **Jana Blaney**

Redaktion, Layout und Satz: **Abteilung Marketing**
Titelbild: „Stadtlandschaft 2008"
Jonny Lüpkes, Maler | www.jonnyluepkes.de

Volkshochschule Oldenburg
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefon 0441 92391-50 | Fax 0441 92391-13
www.vhs-ol.de | E-Mail: info@vhs-ol.de

Informationen

Ausgabe Frühjahr / Sommer 2014, Auflage 52.000 als Beilage in der NWZ, Ausgabe vom 10. / 11. Januar 2014

Beginn des Semesters: 10. Februar 2014

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Niedersachsen angeglichen. Bitte beachten Sie die ausführlichen Hinweise auf den Seiten 134/135. Anmeldungen sind schriftlich, persönlich, telefonisch und online möglich.

Änderungen vorbehalten.

**Volkshochschule Oldenburg -
Campus für lebenslanges Lernen**

Dieses Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.vhs-ol.de/projekte

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Europa fördert Niedersachsen

Erläuterungen und Orientierung_0

Unsere Standorte

Kundenzentrum

Anmeldung und Kursinformation

Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Gisela Grosser, Kirsten Holtorf
Marion Lüken, Jessica Wichelmann

Telefon	92391-50
Telefax-Nr.	92391-13
info@vhs-ol.de	www.vhs-ol.de

Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di	9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr	9:00 - 12:30 Uhr
Do	9:00 - 18:00 Uhr

Geschäftsleitung

Interimsgeschäftsleitung
Jana Blaney blaney@vhs-ol.de
Christian Wassrodt wassrodt@vhs-ol.de

Assistenz
Nicole Matthes 92391-12
Raum 4.11 matthes@vhs-ol.de

Qualitätsmanagement

Qualitätsmanagement, Datenschutz und Sicherheitsbeauftragter
Wolfgang Hockmann hockmann@vhs-ol.de

Service und Controlling

Abteilungsleitung
Christian Wassrodt 92391-20
Raum 0.08 wassrodt@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Organisation
Erika van de Velde 92391-14
Raum 0.05 vandevelde@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Personal
Monika Zimmerling 92391-11
Raum 0.07 zimmerling@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Finanzen
Gisela Deutsch 92391-22
Raum 0.03 deutsch@vhs-ol.de

Systemadministrator
Christian Nordmann 92391-45
Raum 0.09 nordmann@vhs-ol.de

Hausbetreuung 0171 9155333
Peter Bruns, Rainer Dicke,
Uwe Fichtner, Bärbel Rüdebusch

Programmbereich

Abteilungsleitung
Claudia Grove 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Oldenburger Gesundheitsakademie Gesundheit, Fitness und Ernährung
Claudia Grove 92391-32
Raum 1.01 grove@vhs-ol.de

Fremdsprachen
Jennifer Thomalla 92391-29
Raum 1.02 thomalla@vhs-ol.de

Deutsch als Fremdsprache / Fremdsprachen
Martha Hagen 92391-26
Raum 1.13 hagen@vhs-ol.de

Berufliche Bildung und EDV Ratgeber und Praxis
Veit Bohlen 92391-51
Raum 1.03 vbohlen@vhs-ol.de

Kunst und Kultur Exkursionen und Studienreisen, Junge VHS
Melanie Wichering 92391-46
Raum 1.09 wichering@vhs-ol.de

Allgemein- und Gesellschaftswissen 2. Bildungsweg
Anna Drosdowska 92391-31
Raum 1.10 drosdowska@vhs-ol.de

Integrationslotsen und Bildungspaten
Yasemin Kocatas 92391-21
Raum 1.12 kocatas@vhs-ol.de

abc+ Projekt Alphabetisierung und Grundbildung
Achim Scholz 92391-53
Raum 2.09 scholz@vhs-ol.de

Gebärdensprache Alphabetisierung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup 92391-33
Raum 1.11 meyerzunatrup@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Programmbereich
Viktor Breise 92391-19
Marion Greulich 92391-39
Elisabeth Tebben 92391-44
Marita Wempen-Lange 92391-35
Julia Wichmann 92391-57
Raum 1.05 / 1.06 / 1.07

Bildung mit Qualität

Wir sind nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert. Ihr: günstige Preise, ein kundenorientierter Service und ein qualitativ gehaltvolles Programm!

Marketing

Abteilungsleitung | Stellv. Direktorin
Jana Blaney 92391-36
Raum 4.09 blaney@vhs-ol.de

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit
Susanne Müller 92391-37
Antje Schmidt-Kunert 92391-40
Frauke Sterwerf 92391-38
Raum 4.07 / 4.08 marketing@vhs-ol.de

Projektbereich

Abteilungsleitung 04407 71475-13
Anne Bohlen bohlen@vhs-ol.de

Außerschulischer Lernort
Gerd Hunke 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Beschäftigung und Qualifizierung im gewerblich-technischen Bereich
Rolf Bischof 8850025
Lindenstr. 67 bischof@vhs-ol.de

Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie" / ProfilPASS Dialogzentrum
Bianca Prang 2190663
Am Wendehafen 8 prang@vhs-ol.de

Jugendwerkstatt LUPO
Brigitte Schulze-Liedtke
04482 9809411
Hauptstr. 12, Hatten schulze-liedtke@vhs-ol.de

Oldenburger Jugendwerkstatt
Gerd Hunke 99858911
Pophankenweg 36 hunke@vhs-ol.de

Umschulungsbegleitende Hilfe
Monika Dähne 4081087-9
Lindenstr. 67 c ubh@vhs-ol.de

Sachbearbeitung Projektbereich
Christel Arnken 04407 71475-14
Doris Jausch 998589-12
Matthias Krügel 04407 71475-17
Uwe Sieling 92391-43

Außenstellen Hatten + Wardenburg

Außenstellenleitung
Anne Bohlen 04407 71475-13
bohlen@vhs-ol.de
Anmeldung 04407 71475-0
Patenbergsweg 7 | 26203 Wardenburg

Orientierung
ab Seite 2 | ab Seite 134

Übersicht Vorträge
Seite 5

Bildungsurlaub
Seite 133

Schwerpunkt Tabu
ab Seite 6

Sprachen
ab Seite 14

Berufliche Bildung und EDV
ab Seite 47

Mensch und Gesellschaft
ab Seite 74

Ratgeber und Praxis
ab Seite 79

Gesundheit, Fitness und Ernährung
ab Seite 84

Inselzeit
ab Seite 107

Exkursionen
ab Seite 109

Kunst und Kultur
ab Seite 112

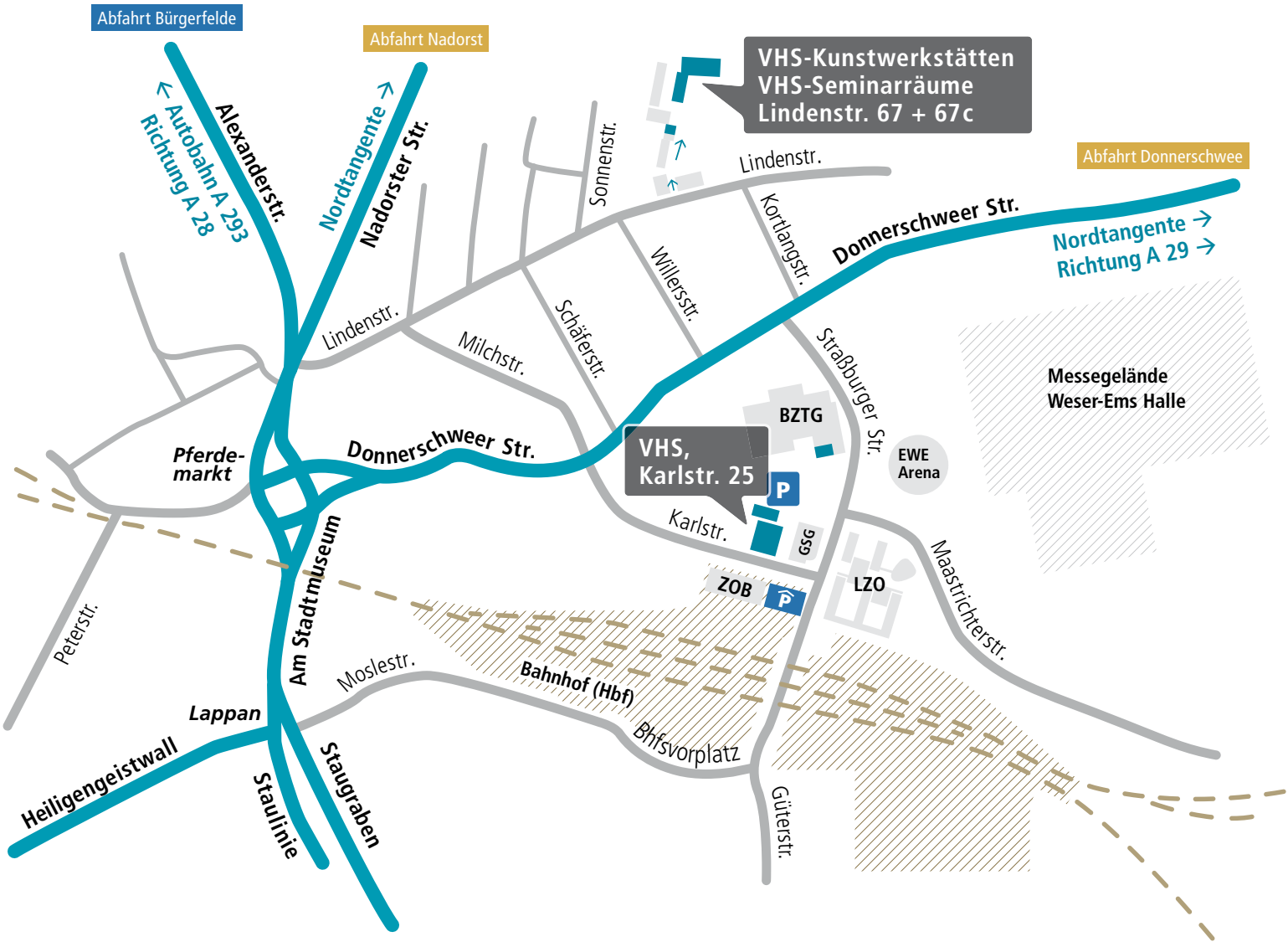
Schulische Bildung
ab Seite 126

Junge VHS
ab Seite 129

Sommerakademie
ab Seite 131

Erläuterungen und Orientierung_0

Unsere Standorte



Die VHS in Oldenburg

VHS Oldenburg und Café Kurswechsel
Karlstr. 25
26123 Oldenburg

VHS-Kunstwerkstätten, Seminar- und Büroräume
Lindenstr. 67 + 67c
26123 Oldenburg

Bildungszentrum für Technik und Gestaltung BZTG (ehemals BBS II)
Straßburger Str. 2
26123 Oldenburg

Eine Auswahl an Vorträgen und Einzelveranstaltungen

Finanzberatung in der Diskussion
Alles Gold, was glänzt?
Institut für Ökonomische Bildung
Do 27. März 2014, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursnummer 14A 11026 | Seite 75

Was unternehmen Unternehmerinnen und Unternehmer?
Die Bedeutung von Entrepreneurship für Wirtschaft und Gesellschaft.
Institut für Ökonomische Bildung
Do 24. April 2014, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursnummer 14A 11027 | Seite 75

Entnazifizierung der Ärzte
Vom Scheitern einer Austreibung
Dr. habil. Ingo Harms
Mi 14. Mai 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Kursnummer 14A 11029 | Seite 75

„Wie dein Leben gelingt"
Humorvolle Lebenstipps für den Alltag aus Philosophie und Psychologie
Dr. Torsten Reters
Sa 21. Juni 2014, 13:00 - 17:00 Uhr
Kursnummer 14A 11256 | Seite 75

Vortrag: Schulvorbereitung mit FamilienErgo
Warum Tom in der Schule leichter zurecht kommt
Dipl. Pädagogin Kirsten Raudonat
Mo 10. März 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
Kursnummer 14A 13507 | Seite 79

Workshop: Patientenverfügung
Josef Roß
Mi 23. April 2014, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursnummer 14A 13520 | Seite 79

Elternunterhalt
Wer zahlt bei Pflegebedürftigkeit?
Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht
Karin Schulze
Mo 16. Juni 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 14000 | Seite 79

Altersvorsorge strukturiert planen
Die wichtigste wirtschaftliche Entscheidung im Leben
Dipl.-Ök. Michael Hollmann
Do 27. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 14001 | Seite 80

Nachhaltige Geldanlage und Altersvorsorge
„Grün angemalt" oder glaubwürdig?
Henning Schmidt
Mo 28. April 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 14002 | Seite 80

Vortrag: Das Ende der Börsenweisheiten
Carsten Helms
Mi 7. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 14003 | Seite 80

Vortrag: Subjektiver Preisschock
Zwischen gefühlter und amtlicher Inflation
Carsten Helms
Mi 18. Juni 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 14004 | Seite 80

Vererben - Verkaufen - Kaufen
Welchen Wert hat mein Haus?
Jan Meyer
Mi 26. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 15000 | Seite 83

Heilkräuter im Frühling
Frühjahrsputz von innen
Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 11. April 2014, 17:30 - 19:45 Uhr
Kursnummer 14A 19060 | Seite 81

Wilde Kräuter im Sommer
Schätze am Wegesrand
Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 11. Juli 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Kursnummer 14A 19061 | Seite 81

Wiesen-Balsam
Pflegende Salbe selbst herstellen
Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 12. Juli 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
Kursnummer 14A 19063 | Seite 81

Vortrag: Ernährung beim Hund
Gesund und lecker?
Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Falke
Mi 5. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 19600 | Seite 81

Vortrag: Ein Tier kommt ins Haus - Hilfestellungen bei der Anschaffung eines Tieres
Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Mi 23. April 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
Kursnummer 14A 19620 | Seite 81

Vortrag: Bewegungseingeschränkte Tiere auslasten - Hirn statt Hintern!
Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Mi 4. Juni 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
Kursnummer 14A 19621 | Seite 82

Homöopathie verstehen und anwenden
Einführung in die Klassische Homöopathie
Heilpraktikerin Nicola Melter
Sa 10. Mai 2014, 9:00 - 13:00 Uhr
Kursnummer 14A 21075 | Seite 84

Luna Chi - Körperglück und Seelenfreude
Zu den Quellen weiblicher Kraft
Astrid Mügge
Sa 15. März 2014, 10:30 - 12:45 Uhr
Kursnummer 14A 21080 | Seite 84

Die Sprache des Körpers
Elie Levy
Mi 12. Febr. 2014, 20:00 - 22:00 Uhr
Kursnummer 14A 31504 | Seite 7

Kinderarbeit. In vielen Ländern Alltag - Rahmenprogramm zur UNICWFF Ausstellung
UNICEF Oldenburg Mareike Röwekamp
Mi 21. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursnummer 14A 41020 | Seite 8

Fairer Handel: Eine Alternative zur Kinderarbeit - Erfahren, Probieren, Agieren
Dipl.-Soziologe Hilmar Froelich
Sa 10. Mai 2014, 15:30 - 17:00 Uhr
Kursnummer 14A 41027 | Seite 8

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst
Benjamin Saurer im Oldenburger Kunstverein
Kunsthistoriker Detlef Stein
So 16. Febr. 2014, 14:30 - 16:45 Uhr
Kursnummer 14A 41040 | Seite 113

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst
Bettina Khano im Oldenburger Kunstverein
Kunsthistoriker Detlef Stein
So 27. April 2014, 14:30 - 16:45 Uhr
Kursnummer 14A 41041 | Seite 113

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst
Tobias Hantmann im Oldenburger Kunstverein
Kunsthistoriker Detlef Stein
So 20. Juli 2014, 14:30 - 16:45 Uhr
Kursnummer 14A 41042 | Seite 113

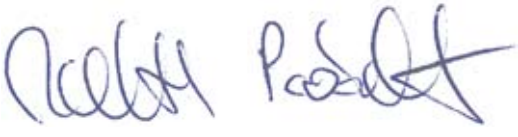
Schwerpunkt_1

Tabu. Erkennen, verstehen, überwinden

Tabu

oder über die Unmöglichkeit des „Nicht"

Paul Watzlawick, ein österreichisch-amerikanischer Kommunikationspsychologe, hat einmal gesagt, dass man wohl etwas nicht tun kann, aber dass man es nicht nicht wollen kann. Das „Nicht" als Tabu, als heiliger Ort, dessen Grenze durch ein existenzielles „Nein" geschützt wird, lässt in uns die Spannung eines verordneten blinden Fleckes erwachsen. Das „Nicht", das uns von uns selbst trennt und unser Wollen scheinbar wie in einem dunklen Strudel verschwinden lässt, wird in uns zu etwas Eigenem. Ein Verbot oder eine Regel sind weltliche Strukturen. Sie sind uns bekannt, und sind sie es einmal nicht, so entschuldigt es unseren Verstoß. Die magische Grenze eines Tabus lässt uns nicht so sehr Bestrafung von außen fürchten, sondern erweckt die Angst vor unserem eigenen Dämon in uns. Darauf beruht die ungeheure Kraft des Tabus. Von den Hohenpriestern Ägyptens über die Schamanen Sibiriens und die Voodoo-Zauberer Afrikas bis zu den Scheinheiligen unserer Tage ist die Technik der Wächter des Tabus, sich durch vorgebliche Verwandlung von der einen in die andere Welt und wieder zurück zu begeben. Unser Glauben daran gibt ihnen die Macht, uns zu bedrohen. Das Bannen und Beschwören scheint den Dämon in uns bändigen zu können und liefert uns denjenigen, die vorgeben, dies zu können, in unserem Sein aus. Das Tabu ist mächtiger als das Verbot und kraftvoller in uns verankert, dabei ist der Gegenstand des jeweiligen Tabus so beliebig wie die Wächter, die vorgeben, es zu schützen. So ist das Tabu eine in uns wirksame Selbstentmächtigung, die, sogar wenn sie zum Guten dient, immer das Diabolische in uns erweckt. Diabállein (altgr.) als Wortstamm für das Diabolische meint das in sich Getrennte. So wie das Tabu uns von uns selbst trennt und der Dämon des „Nicht" in uns erwacht, sind Scham und Angst zu unserer „roten Linie" geworden, die vorgibt, uns vor uns selbst zu schützen. Jedes Tabu hat Wächter, und durch das Tabu sind sie berufen und legitimiert. Sozialpsychologisch ist das Tabu das wirksamste aller Herrschaftsinstrumente, weil es uns selbst zu Gegnern unserer selbst macht und uns sich mit denjenigen verbünden lässt, die vorgeben, uns zu schützen, sich aber tatsächlich unseres innersten Selbst bemächtigen. Das Wesen des Tabus ist das „Nicht", das „nicht" darüber Sprechen, das „nicht" Handeln, das „nicht" Denken und das „nicht" einmal Fühlen. Erst durch diesen Bann, durch diese Betäubung unseres innersten Selbst werden wir handhabbar und verfügbar für diejenigen, die uns entmutigen und sich so unseres Selbst' bemächtigen wollen. Wo Regeln und Verbote als Ausdruck konsensueller Vereinbarungen entstehen und in ihrer Kraft gemeinschaftsbindend wirken, da sollte das Tabu obsolet werden und seine Wächter arbeitslos. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen mit dem vorliegenden Programmheft und freue mich, wenn Ihnen dieser Text eine Anregung ist.



Ihr
Matthias Probandt

UNICEF-Ausstellung „Kleine Hände - krummer Rücken"

9. Mai - 17. April 2014 in der VHS Oldenburg
Eröffnung: Freitag, 9. Mai 2014, 18 Uhr

Foto: UNICEF, Alejandro Balaguer

Etwa 150 Millionen Kinder zwischen 5 und 14 Jahren müssen arbeiten – viele von ihnen unter Bedingungen, die ihrer Gesundheit schwer schaden. Die Hälfte der arbeitenden Kinder sind Opfer so genannter „ausbeuterischer Kinderarbeit", der schlimmsten Form der Kinderarbeit. Von ausbeuterischer Kinderarbeit spricht man, wenn durch die Tätigkeit die gesunde körperliche und geistige Entwicklung des Kindes stark gefährdet ist. Die Kinder schuften auf Plantagen, als Dienstmädchen, in Minen oder werden als Prostituierte ausgebeutet. Kinderarbeit lässt sich nicht einfach verbieten – aber durch Bildungsangebote, Gespräche mit Arbeitgebern und Druck auf die Regierungen kann UNICEF wirksam helfen. Für Kinder, die arbeiten müssen um ihre Eltern zu unterstützen, hat UNICEF spezielle Bildungskurse entwickelt. Hier findet der Unterricht morgens oder nachmittags statt. So können die Kinder verpassten Schulstoff nachholen und später nach Möglichkeit auf eine normale Schule wechseln.
UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund) wurde 1946 gegründet und ist eines der auf Entwicklungspolitik spezialisierten Nebenorgane der Vereinten Nationen. Zunächst gegründet, um die Kinder nach dem 2. Weltkrieg vor Hunger und Krankheit zu schützen, wurde UNICEF 1953 zum offiziellen UN-Organ und so zum globalen Vorreiter im Kampf für die Rechte und zur Verbesserung der Lebenssituation der Kinder der Welt. Der Hauptsitz von UNICEF ist in New York, wo die Arbeit der UN begleitet und Lobbyarbeit im Sinne der Kinder betrieben wird. Auf nationaler Ebene ist UNICEF mit Büros in 190 Ländern der Welt vertreten.
Die Ausstellung „Kleine Hände - krummer Rücken" informiert mit Bild- und Texttafeln über ausbeuterische Kinderarbeit, beschreibt die Ursachen und gibt einen Überblick über die Verbreitung von Kinderarbeit weltweit.

unicef
Gemeinsam für Kinder

Führung: „Kleine Hände - krummer Rücken"

Eine Ausstellung von UNICEF zum Thema Kinderarbeit

Weltweit haben Millionen von Kindern oft keine Möglichkeit zur Schule zu gehen, weil sie hart arbeiten müssen. Sie schuften zwölf Stunden am Tag auf Plantagen oder riskieren z. B. als Minenarbeiter im Bergbau ihr Leben. Die UNICEF-Ausstellung definiert ausbeuterische Kinderarbeit, beschreibt die Ursachen und gibt einen Überblick über deren Verbreitung. Während der Führung soll auch verdeutlicht werden, wie arbeitende Kinder vor Ausbeutung geschützt werden können und wie wichtig der Schulbesuch für diese Kinder ist.

Mareike Röwekamp
Do 19. Juni 2014, 18:30 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Treffpunkt: Foyer
2 Ustd., 25 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 41025

Neu

VHS-Spenden-Tombola zugunsten von UNICEF

Parallel zur Ausstellung veranstaltet die VHS Oldenburg eine Spenden-Tombola zugunsten von UNICEF. Die Lose werden ab dem 9. Mai 2014 bei der VHS für je 1 Euro erhältlich sein. Der Erlös kommt zu hundert Prozent der UNICEF zum Zwecke ihrer Arbeit gegen die Ausbeutung von Kindern zugute.

Wir freuen uns bis Ende März über Sachspenden, Gutscheine, Freikarten, u. ä. für diese Spenden-Tombola.

Ihre Ansprechpartnerin:
Melanie Wichering
Bildungsmanagement Kunst und Kultur
Telefon 0441 92391-46
E-Mail wichering@vhs-ol.de

Sie können helfen, Kinderarbeit zu stoppen und ehemalige Kinderarbeiter in die Schule zu bringen. Vielen Dank!

Spendenkonto:
Oldenburgische Landesbank
BLZ: 280 200 50 | Konto: 104 431 8200
IBAN: DE40 2802 0050 1044 3182 00
BIC: OLBODEH2XXX

Kinderarbeit. In vielen Ländern Alltag

Rahmenprogramm zur Ausstellung von UNICEF

Weltweit werden Kinder für einen Hungerlohn ausgebeutet und ihrer Kindheit beraubt. Für den Schulbesuch bleibt ihnen oft weder Zeit noch Kraft. So haben sie keine Chance, dem Kreislauf der Armut zu entrinnen. An diesem Abend sollen Ursachen und Verbreitung von Kinderarbeit verdeutlicht werden. Ein Schwerpunkt liegt im Aufzeigen von Wegen, um den betroffenen Kindern zu helfen. Vorgestellt werden u. a. spezielle Bildungsangebote für arbeitende Kinder und Möglichkeiten, sich gegenüber Unternehmen und Regierungen für den Schutz der Kinder einzusetzen. Im Anschluss an diesen Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

Mareike Röwekamp
Mi 21. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3 Ustd., 60 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 41020

Neu

Fairer Handel: Eine Alternative zur Kinderarbeit

Erfahren, Probieren, Agieren

Viele Menschen sind emotional berührt von den schlechten Arbeits- und Lebensbedingungen vieler Kinder auf dieser Welt. Es gibt eine zunehmende Zahl von Menschen, die sich für faire Arbeitsbedingungen einsetzen. Dies ist inzwischen unter dem Namen „Fairer Handel" bekannt. Über die Hintergründe dieser Bewegung mit seinen positiven Effekten wollen wir sprechen. Ebenso können Sie Kaffee, Tee, Kekse und Schokolade aus dem fairen Handel probieren und sich im WELTLADEN Oldenburg über das Angebot an fairen Produkten in Bio-Qualität informieren.

Dipl.-Soziologe Hilmar Froelich
Sa 10. Mai 2014, 15:30 - 17:00 Uhr
Ökumenisches Zentrum/Weltladen;
Kleine Kirchenstraße 12, Oldenburg
2 Ustd., 12 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 41027

Neu

Sa 20. Sept. 2014, 15:30 - 17:00 Uhr
Kursnummer 14B 41028

Neu

Diese Veranstaltungen sind gebührenfrei. Wir freuen uns über eine Spende zugunsten von UNICEF.

Schwerpunkt_1

Tabu. Erkennen, verstehen, überwinden

Ins Gespräch kommen

Lebendige Bibliothek

Beurteile kein Buch nach seinem Umschlag!

Haben Sie Lust und Mut, sich mit Ihren (Vor-)Urteilen auseinanderzusetzen? Wollen Sie Fragen stellen, die Sie schon immer hatten, aber es fehlte an Möglichkeiten, Antworten zu bekommen? Die Lebendige Bibliothek bietet dazu eine einmalige Gelegenheit. Hier stellen sich Menschen mit ihren Geschichten als „Bücher" dar und können für ein Gespräch „entliehen" werden. Wie in einer Bibliothek gibt es eine breite Auswahl an Themen, so dass Sie u. a. einen Ex-Analphabeten, einen Veganer, eine Muslima, einen Millionär und viele andere lebendige Bücher kennenlernen können. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Netzwerks „Demokratiezentren Niedersachsen" statt.

Anna Drosdowska / Uwe Fischer / Melanie Blinzler
Sa 29. März 2014, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Treffpunkt: Foyer
7 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 11000

Neu

Vergangen, aber nicht vergessen

Entnazifizierung der Ärzte

Vom Scheitern einer Austreibung

In der Nazidiktatur verkam die Medizin zu einem Instrument von Hitlers rassenhygienischen Plänen. Krankenmord, Zwangssterilisation und Kinder-Euthanasie forderten zahllose Opfer. Viele Ärzte waren Hitlers willigste Helfer und die Berufsgruppe mit der höchsten NSDAP-Mitgliedschaft (45 %) ein Tabuthema bis heute.Wie die politische Säuberung der Ärzteschaft nach dem Krieg grandios scheiterte, wird in dieser Veranstaltung erörtert und anhand von Statistiken und Einzelfällen aus der Oldenburger Ärzteschaft belegt.

Dr. habil. Ingo Harms
Mi 14. Mai 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
3 Ustd., 15 Tn., EUR 8 | Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 11029

Neu

Tabus in ihrer Zeit

Tabubrüche in der Kunst

Das Verbotene tun

Die Geschichte der Kunst ist auch eine Geschichte der Tabubrüche. Gegen die Normen und Wertevorstellungen einer Zeit haben sich Künstler an den Vorstellungen von Moral oder Geschmack gerieben. Das Seminar stellt Beispiele für Tabubrüche aus verschiedenen Jahrhunderten vor und unternimmt den Versuch, jene Wertevorstellungen zu rekonstruieren, vor denen der Tabubruch überhaupt verständlich wird. So geht es z. B. um den Umgang mit Nacktheit in der Kunst, was am Gemälde „Olympia" (1863) von Manet erörtert werden soll.

Detlef Stein
So 4. Mai 2014, 13:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
6 Ustd., 20 Tn., EUR 44
Kursnummer 14A 41046

Tabuvorstellungen des Islam

Religion und Tradition besser verstehen

Erlaubt und verboten, rein und unrein - es gibt sehr genaue Vorstellungen und Normen, die die traditionelle muslimische Lebensweise prägen. Was passiert, wenn Tabu nicht eingehalten wird? Bestimmte Nahrungsmittel und Verhaltensweisen sind mit einem Tabu belegt, Tabuthemen können etwa der Umgang mit Körperlichkeit und Sexualität sein. Die Veranstaltung stellt (auch anhand eines Films) die zentralen Tabuvorstellungen des Islam und ihre Hintergründe vor.

Religionswissenschaftlerin Dr. Petra Schilm
Sa 24. Mai 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
7 Ustd., 30 Tn., EUR 20
Für NWZ-Card Inhaber EUR 16
Kursnummer 14A 11253

NWZ CARD %

Starke Kids

Selbstverteidigung und Selbstschutz für Jungen

Vorbeugen statt Nachsehen

Selbstverteidigung und Selbstschutz im Alltag ist nicht ausschließlich eine Frage der Verteidigungstechnik, sondern eher der Früherkennung und richtigen Vorbereitung. Kinder können sich in Gefahrensituationen selbst schützen bzw. helfen, doch sie müssen auch wissen, wie und wo Gefahren lauern. Mit dem Leitspruch „Vorbeugen statt Nachsehen" lernen die Kinder spielerisch Grundregeln für gefährliche Situationen kennen und ihr Selbstbewusstsein stärken, ohne dabei verängstigt zu werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pausenverpflegung. Für Jungen von 8 - 11 Jahren.

Mario Brandt
Wochenende 5. / 6. April 2014
Sa/So 11:00 - 14:45 Uhr
VHS-Haus, Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1
10 Ustd., 12 Tn., EUR 37
Kursnummer 14A 96524

HA WA

Wendo für Mädchen

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Wir wollen zusammen einen Kurs erleben, der uns stark macht. Mit der Stimme, dem festen Stand und einem ernsten Blick sagen wir „STOPP", wenn uns jemand ärgern will. Wir lernen viele verschiedene Techniken, um uns gegen angreifende Menschen zu verteidigen. Mit kleinen Theaterstücken und Rollenspielen üben wir das richtige Verhalten in unangenehmen Situationen. Am Ende zerschlagen wir ein Brett und laden die Eltern zu einer Vorführung ein. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Verpflegung für den Tag. Für Mädchen von 6 -10 Jahren.

Andrea Ney
Sa 14. Juni 2014, 12:00 - 17:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1, Sandkrug; Seminarraum 3; 1. OG
7 Ustd., 14 Tn., EUR 29
Kursnummer 14A 86523

HA WA

Türkei Begegnungen 2014

Von Mai bis November führt die Stadt Oldenburg die „Türkei Begegnungen 2014" durch, eine Veranstaltungsreihe zu Kunst, Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Die VHS Oldenburg unterstützt das Programm mit sprachlichen, gastronomischen Angeboten, religiösen Aspekten und einer Flugreise nach Istanbul. Näheres finden Sie auf Seite 77.

2014 TÜRKEI BEGEGNUNGEN

Familienbande

Vortrag: Familienbiographie im Blick

Die Folgen von Tabuisierung erkennen und ihre krankmachende Dynamik unterbrechen

Gesellschaften, Familien und Individuen leben aus ihrer Tradition und ihrem Erbe heraus und sie bauen auf ihre Geschichte und Herkunft. Tabuisierung und Familiengeheimnisse enthalten Aufträge an Nachgeborene, und sie existieren in jeder Familie. So werden z. B. aus Scham schwerwiegende Ereignisse in Familiengeschichten häufig verschwiegen. Was aus vermeintlicher Liebe geschieht, kann einen erheblichen Einfluss auf das eigene Leben und die nächste Generation haben. Ihre Entschlüsselung kann aus dem Netz verpflichtender und unausgesprochener Schweigegebote befreien.
Dr. Adamaszek führt aus, welche stetig wirkende Verbindung zwischen Familienmitgliedern besteht und auf welche oft leider krankmachende Art Begebenheiten von Generation zu Generation einen spezifischen Einfluss nehmen. Wie kann aus den Leiden und Freuden der Vergangenheit gelernt werden, um uns in eine individuell sinnvolle Lebensgestaltung einzubinden?

Dr. Monika Adamaszek
Mi 26. Febr. 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 40 Tn., EUR 8
Abendkasse | Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 13500

Neu

Treuebindungen in Familien verstehen lernen

Was aus Liebe getan wird...

...geschieht immer jenseits von Gut und Böse. Dies gilt für Kinder und für Erwachsene. Woher stammen die fremden Ansprüche, die uns zu bestimmten Zeiten im Leben heimsuchen, die weder einem allgemeinen Sollen noch individuellen Wünschen gehorchen? Antworten zu dieser Frage lassen sich aus familienbiographischer Perspektive finden wenn wir uns den vier Facetten der Liebe in Familien widmen und schauen wann in unserer Familiengeschichte diese Liebesbeziehungen ungelebt blieben.

Dr. Monika Adamaszek
Mi 18:00 - 20:00 Uhr, ab 19. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (8 Ustd.), 14 Tn., EUR 62
Kursnummer 14A 13504

Neu

Aus der Rolle gefallen

Krankheit und Pflegebedürftigkeit in der Familie

Jeder füllt verschiedene Rollen und Rollenerwartungen in seinem Leben aus (z. B. der Ernährer, der Lebensmittelpunkt, die Fürsorgerin, das brave Kind...). Doch was passiert, wenn eine Person ihre Rolle nicht mehr ausüben kann, vielleicht wegen Krankheit oder Pflegebedürftigkeit? Wer übernimmt die Aufgaben und was passiert innerhalb der Familie? Wie kann ein Pflegealltag gemeinsam bewältigt werden und wer unterstützt? Vortrag mit Austausch.

Diplom-Pädagogin Petra Janssen
Di 25. März 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1, Sandkrug; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 11
Kursnummer 14A 81320

HA WA

Sterben und Abschied

Workshop: Patientenverfügung

Medizin - Recht - Mensch - auf was es ankommt

Die Patientenverfügung - ist sie eigentlich sinnvoll und welche Formulierungen sind rechtsgültig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Patientenverfügung zu verfassen. Möchte ich alles wasserdicht für mich selbst entscheiden oder bin ich gewillt, nahestehenden Menschen Entscheidungsfreiheiten einzuräumen? In diesem Workshop wird anhand von Beispielen auf die differenzierte Formulierung einer Patientenverfügung eingegangen, natürlich unter Beachtung der neuesten rechtlichen Vorgaben.

Josef Roß
Mi 23. April 2014, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Tn.,
EUR 17 | Ermäßigung nur für GSG-Mieter.
Kursnummer 14A 13520

%

GSG Mieterrabatt

Bücher
sind bei uns kein Tabu!
ISENSEE
BUCHHANDLUNG
Haarenstr. 20 · 26122 Oldenburg
Telefon: 04 41 / 36 14 24 10
buchhandlung@isensee.de

Die Begleitung Sterbender in Heimen...

... eine Herausforderung für Pflegekräfte

Die Arbeitsbelastung der Pflegekräfte in Heimen wächst stetig und immer häufiger sehen sie sich mit dem Tod konfrontiert, doch ihnen bleibt selten die Zeit, ihre eigenen Gefühle dazu zu reflektieren. Auch für ausgebildete Pflegekräfte ist der Umgang mit dem Tod eine persönlich belastende Situation. Der Abend gibt die Gelegenheit, darüber zu sprechen, wo Grenzen gezogen werden können und sollen, welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt. Er bietet einen Rahmen zum Austausch für Pflegekräfte und Interessierte.

Dipl. Pädagogin Karin Bold
Fr 21. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1, Sandkrug; Seminarraum 2
3 Ustd., 15 Tn., EUR 11
Kursnummer 14A 81310

HA WA

Sterben, Tod und Trauer

... ein gesellschaftliches Tabuthema?

Jeder macht in seinem Leben individuelle Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer innerhalb der Familie, im Alltag oder im Beruf. Viele haben sich bereits sehr konkret Gedanken gemacht, wo und wie sie selber sterben möchten. Schwierig wird es im Gespräch mit anderen Menschen. Welche Erfahrungen haben wir mit dem Thema und wie setzen wir uns damit auseinander? Was wissen wir für die Sterbe- und Trauerbegleitung? Der Abend soll neben einer Einführung in das Thema Möglichkeit bieten, sich auszutauschen.

Diplom-Pädagogin Petra Janssen
Di 4. März 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS-Haus, Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 11
Kursnummer 14A 91370

HA WA

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Schwerpunkt_1

Tabu. Erkennen, verstehen, überwinden

Ein Auszug an Beratungsstellen:

Alphabetisierung und Grundbildung an der VHS - Projekt abc+
VHS Oldenburg e. V. | Karlstraße 25
26123 Oldenburg | Tel.: 0441 92391-0
www.abc-projekt.de

Ambulanter Hospizdienst und Kinderhospiz Oldenburg
Haareneschstraße 62 | 26121 Oldenburg
Tel.: 0441 770346-0
www.hospizdienst-oldenburg.de

Dasein.de – Peer-Onlinebegleitung für junge Menschen in Krisensituationen
www.dasein.de

„Aufwind" – Frauen- und Mädchentelefon im Landkreis Oldenburg
Tel.: 04431 85678

Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen – BeKoS e. V.
Lindenstraße 12 a | 26123 Oldenburg
Tel.: 0441 884848 | www.bekos-oldenburg.de

donum vitae Wildeshausen e.V.
Schwangerschaftsberatungsstelle
anerkannt nach § 219 StGB
Wittekindstr.6 | 27793 Wildeshausen
Tel.: 04431 73220 | www.donumvitae.org

Präventionsrat Hatten
Hauptstraße 21 | 26209 Hatten
Tel.: 04482 922236 | www.hatten.de

Präventionsrat Oldenburg (PRO)
Schlossplatz 26 | 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 235-3611
www.praeventionsrat-oldenburg.de

Präventionsrat Wardenburg
Friedrichstraße 16 | 26203 Wardenburg
Tel.: 04407 2769
www.praeventionsrat-wardenburg.de

Pro Familia Oldenburg
Bahnhofsplatz 10 | 26122 Oldenburg
Telefon: 0441 88095 | www.profamilia.de

Seniorenservicebüro Landkreis Oldenburg
Rathaus Wardenburg
Friedrichstraße 16 | 26203 Wardenburg
Tel.: 04407 73143

Seniorenservicebüro Stadt Oldenburg
Straßburger Straße 8 | 26123 Oldenburg
Tel.: 0441 235-3880 | www.oldenburg.de
seniorenservicebuero@stadt-oldenburg.de

Schuldnerberatung Landkreis Oldenburg
Schuldnerhilfe in Niedersachsen e. V.
Weserstraße 13-15 | 27793 Wildeshausen
Tel.: 04431 948871 | www.schuldnerhilfe-ev.net

Suchtberatung: Fachstellen Sucht der Diakonie
Stadt Oldenburg
Bloherfelder Str. 7 | 29129 Oldenburg
Tel.: 0441 72051
www.suchtberatung-oldenburg.de

Landkreis Oldenburg
Heemstraße 28 | 27793 Wildeshausen
Tel.: 04431 2964 | www.dw-ol.de

Wildwasser Oldenburg e. V.
Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt
Lindenallee 23 | 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 16656 | www.wildwasser-oldenburg.de

Aufgetischt! Die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung

Die Küche als Ort des Experimentierens und der Genussfreude erlebbar zu machen – dazu laden die VHS Oldenburg und KOSTBAR mit der zweitägigen Veranstaltung „Aufgetischt. Die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung" am 15. und 16. Februar 2014 ein. Aussteller und Erzeuger aus der Region informieren über die schonende Produktion ihrer Lebensmittel, während Spitzenköche des Nordwestens zeigen, wie viel Raffinesse in regionalen und saisontypischen Lebensmitteln steckt.

15. / 16. Februar 2014
11:00 – 17:00 Uhr | Eintritt EUR 2
VHS Oldenburg | Karlstraße 25 | Oldenburg

Abendveranstaltung „Küchenchefs zu Gast" 18:00 - 23:00 Uhr
Das Highlight der Regionalmesse verspricht außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Die regionalen Spitzenköche Jan Linne (Jan Linne kocht!), Uwe Rehs (Schienfatt) und Jochen Thoss (C.U.P.) verwöhnen Sie im „Kulturraum Küche" mit kreativen Köstlichkeiten aus regionalen Produkten. Außerdem können Sie erlesene Weine genießen.

Anmeldung zum Essen mit Live-Cooking
Sie können sich für die Veranstaltung „Küchenchefs zu Gast" (14A 25001Z) telefonisch im VHS-Kundenzentrum unter 0441 92391-50 anmelden. Der Preis beträgt pro Person EUR 49 (zzgl. Kosten für alkoholische Getränke).

Einladung zum Abend der offenen Türen im VHS-Haus

Wir möchten Sie am Freitag, 12. Sept. 2014 zum **Abend der offenen Türen** in die Karlstraße 25 einladen. Hier erwartet Sie von 17:00 - 22:00 Uhr ein abwechslungsreiches Programm, Einblicke in unsere Arbeit, kulinarische Genüsse und vieles mehr….

Tüfteln, werkeln, lauschen, kultivieren, **entdecken,** büffeln, **informieren**, dazulernen, stöbern, **probieren**, hereinschauen, einkehren, hinterfragen, **faszinieren,** lachen, verknüpfen, debattieren, **trainieren,** ausprobieren, ausdenken, verbessern, ausklügeln, optimieren, anfertigen, aufnehmen, denken, zusammen kommen, austauschen, **entwickeln,** mitdenken, **beflügeln,** kombinieren, **entspannen**, bewerkstelligen, orientieren, philosophieren, lächeln, genießen, **amüsieren**, wissen, lernen, vertiefen, aufnehmen, definieren, **gewinnen**.

VHS Haus | Karlstraße 25 | Oldenburg
Fr 12. Sept. 2014, 17:00 - 22:00 Uhr

Offen angesprochen

Jugendsexualität

...eine Herausforderung für Eltern

Sexualität ist auch heute noch in den meisten Familien ein heikles Thema. Eine offene sexuelle Kommunikation und insbesondere ein akzeptierend-unbefangener Umgang mit sexuellen Wünschen und Bedürfnissen von Jugendlichen ist eine Ausnahme. Doch Mädchen und Jungen brauchen Orientierung für eine Sexualität, die respektvoll und einfühlsam ist. Woher bekommen die jungen Menschen heute im Internetzeitalter ihr Wissen? Dieser Abend ist als Austausch und Ratgeber für Eltern zur sexualpädagogischen Begleitung ihrer Kinder gedacht.

Ulrike Kleen, donum vitae e.V.
Di 25. März 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS-Haus, Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 11
Kursnummer 14A 91352

Schwangerschaftsabbruch

...mehr als eine Entscheidung.

Durch eine ungewollte Schwangerschaft kann die Frau in eine stark belastende Situation geraten. Der Schwangerschaftsabbruch scheint oftmals die einzige Lösung. Neben Indikation, gesetzlicher Grundlage, Beratungssituation, medizinischen Aspekten, Durchführungsmethoden, Komplikationen und Kostenregelung, werden wir auch versuchen einen Einblick in die Notsituation der Frau zu geben. Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die ggf. beruflich mit dieser Problematik konfrontiert werden und umfassende Informationen wünschen sowie Interessierte.

Ulrike Kleen, donum vitae e.V.
Di 24. Juni 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS-Haus, Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., EUR 11
Kursnummer 14A 91365

Sucht und Alter

Selbstbestimmt und unabhängig bleiben

In Kooperation mit dem Seniorenservicebüro Wardenburg

Meistens werden riskanter Alkohol- und Drogenkonsum, Rauchen und Verhaltenssüchte (z.B. Glücksspiel) mit der jüngeren Generation verbunden. Doch viele Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen, können auch als Belastung erlebt werden und zu einer Suchterkrankung führen. Oftmals werden Auffälligkeiten u.a. aus Hilflosigkeit verschwiegen. Aber insgeheim wünschen sich Suchterkrankte, dass man ihr Problem erkennt und Hilfe anbietet. Der Abend bietet Aufklärung und die Möglichkeit zum Austausch.

Maria Rüschendorf
Di 17. Juni 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus, Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 91340

Money, money, money

Raus aus den Schulden...

... lieber gar nicht erst rein.

Die Schuldnerhilfe Niedersachsen e.V. gibt Einblicke in ihre Arbeit. Sie stellt Gründe und Ursachen von Verschuldung dar und gibt Tipps zur Vorsorge durch eine klare Budgetplanung. Erstmal in die Schuldenfalle geraten, gibt es viele Begrifflichkeiten, die es zu klären gibt, wie z. B. Schuldner, Gläubiger, Fristenablauf, Aufgaben eines Gerichtsvollziehers, Schufa-Auskunft, Insolvenz etc. Der Vortrag gibt Informationen rund um die Schuldenvorsorge und -regulierung.

Martina Wrobel
Di 6. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Am Glockenturm, Patenbergsweg 7, Wardenburg; Seminarraum 1
3 Ustd., 25 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 14A 91440

Ausblick

Stress- und Burnout-Prävention Wochenseminar

Work-Life-Balance

Was ist eigentlich Stress, und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann führt Stress zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? In diesem Seminar werden Sie Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Wünsche, Werte, Bedürfnisse und Bewertungen zu überprüfen. Zudem werden Übungen zur Stärkung von Resilienz (Widerstandsfähigkeit) vorgestellt und durchgeführt.

Pädagogin Karin M. Peters
21. - 25. Juli 2014
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 279
Kursnummer 14A 31600B

Stress- und Burnout-Prävention auf Spiekeroog

Für eine Balance im Alltag

Was ist eigentlich Stress und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann kommt es zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? An diesem Wochenende werden wir unsere persönlichen Stressoren und Stressreaktionen in den Blick nehmen und Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Werte, Bedürfnisse, Lebensrollen und Beurteilungen zu überprüfen. Zudem werden praktische Übungen zur Entspannung vorgestellt und durchgeführt. Bitte mitbringen: Schreibzeug

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 21. - 23. März 2014
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlingersiel 14:15 Uhr
So ab Wangerooge 14:15 Uhr
Kursnummer 14A 87395

Alle Fachbücher
im Internet bestellen!
schnell · einfach · portofrei
Sprachen
EDV
Wirtschaft
Gesundheit
Pädagogik
Kunst & Kultur
oldenbooks.de
das ist Service!
Telefon (04 41) 8 85 98 71
Fax (04 41) 8 85 98 72
E-Mail: info@oldenbooks.de

Schwerpunkt_1

Tabu. Erkennen, verstehen, überwinden

Ausdrucksstark

Die Sprache des Körpers

Unterhaltsam vorgestellt - Nonverbale Botschaften

Körpersprache ist Ausdruck und Ergebnis der psychischen und mentalen Beschaffenheit eines Menschen. Sie ist beeinflusst vom Alter, Beruf, Geschlecht, gesellschaftlichen Status, vom gesundheitlichen Zustand und persönlichen Training eines Menschen und erfolgt mehrheitlich unbewusst. Außerdem hat jede Kultur ein eigenes System von körperlichen Signalen und einen eigenen Code, der sich zum Teil erheblich von dem einer anderen Kultur unterscheidet. Mit diesem Abend möchten wir Sie zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der Sprache des Körpers anregen. Sie eröffnet für sich selbst und den Umgang mit seinen Mitmenschen ungeahnte Möglichkeiten, im Beruf und im persönlichen Leben erfolgreich agieren zu können.

Elie Levy
Mi 12. Febr. 2014, 20:00 - 22:00 Uhr
PFL, Peterstraße 3, Oldenburg
Eintritt EUR 17, ermäßigt EUR 13
Abendkasse | Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 14A 31504

Neu

Selbstbewusstseinstraining für Frauen

Mit dem Pferd als Coach

Selbstsicheres Auftreten und in bestimmten Situationen deutlich „Nein" zu sagen, ist erlernbar und Übungssache. Bedeutungsvoll ist hier eine weitgehende Bewusstheit über die eigene Ausstrahlung, denn unbewusste Anteile können zu Irritationen im Umgang mit anderen Menschen führen. Übungen zur Körpersprache mit Pferden geben Ihnen ein authentisches Feedback zu Ihrer Ausstrahlung und erweitern Ihr persönliches Potenzial.

Gabriela Böhm
Do 10:00 - 12:00 Uhr, ab 8. Mai 2014
Rustling Oak Ranch; An den Eichen 10; Metjendorf
3-mal (8 Ustd.), 6 Tn., EUR 53
Kursnummer 14A 81370

HA WA

Den ersten Eindruck positiv gestalten

Tabus im Business-Bereich

Es ist heute gerade auch im beruflichen Kontext immer wichtiger geworden, den ersten Eindruck von sich positiv zu gestalten. Dies gilt insbesondere für Vorstellungs- und Kennlerngespräche. Dabei helfen uns

- der Einsatz von Körpersprache: positive Informationen über unsere Körpersprache geben / Don'ts der Körpersprache
- Businesskleidung: dem Anlass entsprechend gekleidet sein / Don'ts der Kleidung
- Farbwahl: mit passenden Farben die eigene Ausstrahlung erhöhen / Don'ts der Farben

Wirken wir sympathisch, sind für uns auch schwierige Situationen leichter positiv zu gestalten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 11. / 12. Juli 2014
Fr 17:00 - 21:30 Uhr, Sa 9:30 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
14 Ustd., 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31023

Neu

Sicher im Vorstellungsgespräch

Crashkurs für Jugendliche

Im Vorstellungsgespräch gilt es gerade für junge Menschen Hürden zu nehmen, die sie nicht auf den ersten Blick erkennen können. Dazu gehören folgende Inhalte dieses Crashkurses: Den ersten Eindruck positiv mit angemessener Kleidung zu gestalten, mit sympathischer Körpersprache zu überzeugen sowie den Umgang mit schwierigen Fragen zu beherrschen - welche Antworten sind Knockout-Kriterien? Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
Sa 1. März 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
7 Ustd., 16 Tn., EUR 49
Ermäßigung nur für GSG-Mieter.
Kursnummer 14A 65099

Neu % GSG Mieterrabatt

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Filmreihe im Casablanca Programmkino

Casablanca Programmkino
Johannisstraße 17 | Oldenburg

Eintritt: EUR 8,50; für Kursteilnehmende der VHS kostet der Eintritt
EUR 7,50 Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.

Das Zimmer meines Sohnes

Von Nanni Moretti mit Nanni Moretti, Laura Morante u.a, IT 2001, 99 Min.

Sie sind eine typische Mittelstandsfamilie: der Vater ist Psychoanalytiker, die Mutter Grafikerin, sie haben zwei Kinder. Eines Sos kann der Vater Giovanni nicht mit seinem Sohn Andrea joggen gehen, da er einen dringenden Hausbesuch machen muss. Andrea geht stattdessen mit seinen Freunden tauchen und verunglückt tödlich. Ein außerordentlich bewegendes Drama über eine Durchschnittsfamilie, die durch den Tod des geliebten Sohnes fast auseinanderbricht, Trauer und Verlust durchlebt und durchleidet, sich mit Selbstvorwürfen quält und in Schweigen verfällt, bevor sie mit leiser Hoffnung eine neue Normalität wagt.
So 16. März 2014, 11:15 Uhr

Wolke 9

Von Andreas Dresen mit Horst Rehberg, Ursula Werner, Steffi Kühnert u. a., D 2008, 98 Min.

Inge geht auf die 70 zu, aber sie fühlt sich wie 17, denn sie hat sich verliebt - in Karl. Karl wird bald 80. Es ist Leidenschaft. Es ist Sex. Dass ihr das noch einmal passiert, hätte sie nicht gedacht. Außerdem ist Inge mit Werner verheiratet. Seit 30 Jahren und sie liebt ihren Mann. Eigentlich brauchen alle drei Zeit, doch die haben sie nicht mehr...
Eine Dreiecks-Liebesgeschichte aus der Generation 60 plus. Mit seinen äußerst mutigen Hauptdarstellern, allen voran Ursula Werner, zeigt der Film dabei nicht nur sehr direkt den Sex, sondern auch was es bedeutet, im Alter noch einmal neu verliebt zu sein und eine jahrzehntelange Ehe zu beenden.
So 16. April 2014, 11:15 Uhr

Die Zeit die bleibt

Von Francois Ozon mit Melvil Poupaud, Jeanne Moreau, Valeria Bruni-Tedeschi u. a, F 2005, 81 Min.

Romain ist gerade dreißig und erfährt, dass er unheilbar an Krebs erkrankt ist und nur noch wenige Wochen zu leben hat. Eine Chemotherapie, die kaum Aussicht auf Heilung verspricht, lehnt er ab. Romain verrät zunächst niemandem von seiner Krankheit, sondern nimmt sich Urlaub und verhält sich weitgehend wie immer. Aber er verändert sich: Beispielsweise nimmt die Ehrlichkeit und Härte zu, mit der Romain seinen Mitmenschen begegnet. Der Schwester wirft er vor, eine verklemmte Spießerin zu sein, den Vater stellt er zur Rede über längst vergangene Affären und das Verhältnis zur Mutter und seinen Freund Sasha wirft er aus der Wohnung. Den Tod vor Augen, durchläuft er Phasen von Verzweiflung, Zärtlichkeit, Einsamkeit und Reflexion.
So 18. Mai 2014, 11:15 Uhr

Hasta la Vista – Pflücke das Leben!

Von Geoffrey Enthoven mit Robrecht Vanden Thoren u. a., BEL 2011, 115 Min.

Die Freunde Lars, Philip und Jozef verbindet eine gemeinsame Sehnsucht. Obwohl bereits in den Zwanzigern, hatten sie noch niemals Sex – und das soll sich schnellstens ändern! Doch dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen, ist gar nicht so einfach. Denn Lars kann sich ohne Rollstuhl kaum bewegen, Philip ist vom Hals abwärts gelähmt und Jozef fast komplett blind. Trotz allem begeben sie sich heimlich und auf eigene Faust in einem Kleinbus auf eine Tour, die sie direkt an das Ziel ihrer Träume führen soll…
Drei Männer reisen nach Spanien, um Frauen aufzureißen – was sich wie ein 0/8/15-Film anhört, entpuppt sich als warmherzige, etwas lakonische, mit vielen Preisen ausgezeichnete Komödie über ein Thema, über das nicht viel und gerne gesprochen wird.
So 15. Juni 2014, 11:15 Uhr

Film im Cine k

Unbelehrbar

Ein Film von Anke Hentschel, D 2010, 96 Minuten

Ellen beschließt im Alter von 40 Jahren, endlich Lesen und Schreiben zu lernen. Da in der Volkshochschule ihres Heimatortes kein Kurs dazu angeboten wird, zieht sie gegen den Willen ihrer Familie ins nahe Berlin. Dort ist sie das erste Mal völlig auf sich alleine gestellt und wird konfrontiert mit der plötzlichen Erfahrung, unabhängig zu sein. Doch Ellen steckt voller Optimismus und hat den Mut zur Konsequenz.
„Der Film UNBELEHRBAR ist sowohl ein wichtiger Film, als auch spannend und ungemein gut erzählt. Leonore Stellers Darstellungskraft der Ellen berührt und verführt."

Eintritt: EUR 7, ermäßigt EUR 6

Do 20. Febr. 2014, 18:00 Uhr

Kulturetage | Cine k | Bahnhofstr.11 | Oldenburg

Sprachen_2

Fremdsprachen

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen 15

Sprachenlernen 16

_Arabisch 16
_Chinesisch 16
_Dänisch 16
_Englisch 17
_Estnisch 24
_Finnisch 24
_Französisch 24
_Italienisch 27
_Japanisch 30
_Kroatisch 31
_Latein 31
_Neugriechisch 31
_Niederländisch 32
_Norwegisch 33
_Polnisch 34
_Portugiesisch 34
_Russisch 34
_Schwedisch 35
_Spanisch 36
_Türkisch 40
_Ungarisch 41
_Filmvergnügen im Original im Casablanca Programmkino 41

Deutsch

_Erläuterungen, Aufbau, Zertifikate 42
_Einbürgerungstests 42
_Integrationskurse 43
_Deutsch als Fremdsprache 44
_Niederdeutsch 45
_Gebärdensprache 46

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen

Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen" (GER)

- beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen.
- ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.
- bietet Leistungsnachweise mit europaweiter Anerkennung. Nähere Informationen finden Sie in Merkblättern oder im Internet (www.vhs-ol.de/downloads).

Um einen passenden Kurs zu finden,

- wählen Sie bitte zunächst bei der gewünschten Sprache den Lernweg aus (z. B. systematischer Sprachkurs) und eine Lernform (z. B. Vormittagskurs). Zu den Lernwegen gibt es ein Merkblatt.
- suchen Sie dann eine Lernstufe, die zu Ihren Vorkenntnissen passt. Die folgende Übersicht sagt Ihnen, was Sie am Ende bestimmter Lernabschnitte in der Sprache tun können.

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

C. Kompetente Sprachverwendung	**C2**	**Kursbezeichnungen: Sonderprogramme für Zielgruppen** Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1	**Kursbezeichnungen: Oberstufe I, II, III .... / Konversation (fortgeschritten)** Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung	**B2**	**Kursbezeichnungen: Mittelstufe I, II, III .... / Konversation (mittel)** Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1	**Kursbezeichnungen: Fortgeschrittene I, II, III ... / Konversation (leicht)** Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung	**A2**	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Aufbaukurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1	**Kursbezeichnungen im Programmheft: Anfängerkurs I, II ... / Grundkurs I, II, III ...** Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Sprachen_2

Arabisch / Chinesisch / Dänisch / Englisch

| Lernberatung / Einstufung |

In den VHS-Sprachkursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre erstmal alles, was man benötigt, um die jeweilige Sprache in Alltagssituationen verstehen und sprechen zu können. Das Lernprogramm dafür ist zunächst auf etwa drei Semester angelegt und führt zur Lernstufe A1 nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER). Bei ausreichendem Interesse werden die Kurse weitergeführt: Aufbaukurse (A2), fortgeschrittene Kurse (B1). In vielen Sprachen können Sie danach Konversationskurse (ab B1) und fachspezifische Kurse (z. B. Business English) besuchen. Auf Wunsch sind in einigen Sprachen auch Sprachnachweise möglich. Quereinsteiger sind immer willkommen! Bitte benutzen Sie die Einstufungstests (für Niveaustufen A1 bis B1: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) und die kostenlose Lernberatung, um den richtigen Kurs zu finden. Die Einstufungstests mit Lösungen und Hinweise für die Auswertung finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /englischtest / franzoesischtest /italienischtest /spanischtest.

Arabisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einstieg in das Hocharabisch. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 51110

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der arabischen Sprache: Schreibschrift, Grammatik sowie einfache kommunikative Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Horst Schröder
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 51111

Chinesisch

Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

Chinesisch ist in Deutschland immer noch eine exotische Sprache. Dabei ist die moderne chinesische Umgangssprache gar nicht so schwierig. Lassen Sie sich auf ein Abenteuer ein und gewinnen Sie erste Einblicke in die chinesischsprachige Welt! Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 51410

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 51411

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 51420

Aufbaukurs III (A2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen im Umfang von ca. 100 Unterrichtsstunden. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Yang Ye
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 51421

Chinesisch für die Reise

Kleingruppe

Das Chinesisch-Sprachtraining für die Reise bietet einen schnellen Zugang zu den wichtigsten Redemitteln, die man in China braucht, um Höflichkeit und Interesse an der chinesischen Kultur zu zeigen. Ein einfaches Konversationsniveau ist mit verhältnismäßig geringem Aufwand erreichbar. Themen wie Begrüßung, Vorstellung, Anredeformen, Nationalitäten und Sprachen werden genauso eingeübt wie die Aussprache und Bedeutung von geographischen Namen, die chinesischen Zahlen sowie die Bezeichnungen der wichtigsten internationalen Währungen.

Angela Wiegmann
Sa 29. März 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
8 Ustd., 9 Tn., EUR 42 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 51426

Dänisch

Grundkurs I (A1)

Einführung in die dänische Sprache und Kultur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7).

Connie Holm-Dmitriew
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 51610

Grundkurs III (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Der Dänischkurs (Hueber, ISBN 978-3-19-005379-7), ab Lektion 12.

Marion Schnitzler
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 14A 51613

Lesen und Verstehen für Fortgeschrittene (B1)

Vi laeser om den tyske journalist Gert der kommer til København, her oplever han utrolig mange ting. Vi uddyber den danske grammatik. Lehrbuch: Av, min arm! (Hempen Verlag, ISBN 978-3-934106-41-3). Du er hjertelig velkommen!

Connie Holm-Dmitriew
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 51633

Konversation (B2)

Hej Vi snakker dansk. Aktuelle temaer fra Danmark. Litteratur, musik, grammatik og 1000 andre ting!

Connie Holm-Dmitriew
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 51650

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
En kongelig affære -
Die Königin und der Leibarzt
25. Mai 2014 (Dänisch)

Englisch

Englisch mit Muße

Sprachenlernen mit Muße (nicht nur für Senioren)

Diese Kurse richten sich besonders, aber nicht nur an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre eine Sprache lernen möchten. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmenden. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Anfängerkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Anfängerkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: nach Angabe.

Nicola Schneider
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52100

Anfängerkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Network Now A1 Starter (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51911-9), ab Lektion 4.

David Kloss
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52102

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), ab Lektion 5.

Nicola Schlicht
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Am 21. und 28. Febr. 2014 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 52113

Grundkurs IV (A1)

Lehrbuch: English Elements, Band 1 (Hueber, ISBN 978-3-19-202494-8), ab Letkion 10.

Bärbel Driebold-Lücke
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52114

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-202495-5), ab Lektion 7.

Karl Ertl
Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
19-mal (38 Ustd.), 16 Tn., EUR 103
Kursnummer 14A 52123

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: English Elements, Band 2 (Hueber, ISBN 979-3-19-202495-5), ab Lektion 10.

David Kloss
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52124

Wiederholungskurs II (A2)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Network Now A2.1 (Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51931-7), ab Lektion 6.

Monika Hannink
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52126

Wiederholungskurs III (A2)

Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Network Now A2.2 (Langenscheidt, 978-3-526-51941-6), ab Lektion 3.

N. N.
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52127

Wiederholungskurs IV (A2/B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 6.

Monika Hannink
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52128

Fortgeschrittene I (B1)

Wiederholung und Abschluss English Elements, Band 2 (ISBN 978-3-19-202495-5). Nach Absprache Beginn mit English Elements, Band 3.

Karl Ertl
Di 14:30 - 16:00 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
19-mal (38 Ustd.), 16 Tn., EUR 103
Kursnummer 14A 52131

Englisch mit Muße

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, lassen Sie sich bitte einstufen. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Fortgeschrittene II (B1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-Intermediate (Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 5.

Cynthia Kossoff
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 52132

Refresher (B1)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Grammatikwiederholung, Konversation, Landeskunde. Zusätzlich Lehrbucharbeit nach New Inside Out, Intermediate.

Monika Deux-Wilke
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52137

Monika Deux-Wilke
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 52138

Konversationskurse

**Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).**

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Annegret Helms
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 52140

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung anch Bedarf. Zusätzlich Lehrbucharbeit mit In Conversation II (Klett, ISBN 978-3-12-501556-2).

Nicola Schneider
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 52141

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Zusätzlich Lehrbucharbeit nach New Inside Out, Pre-intermediate.

David Kloss
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52144

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrbuch: Fairway Refresher B1 (Klett, ISBN 978-3-12-501472-5).

Bärbel Driebold-Lücke
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52145

Conversation Basic (B1)

Alltagsdialoge, Lesetexte und leichte Gesprächsübungen, Landeskunde, Wortschatzarbeit und Grammatikwiederholung nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

Charles Atwell
Fr 09:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52146

Conversation Intermediate (B2)

In this course, you will practise and improve your speaking skills in a relaxed atmosphere. Literary and non-literary readings as well as other materials will be used to stimulate conversation, expand vocabulary and broaden cultural knowledge of English-speaking countries. The lessons will be tailored to your needs and wishes. Occasional grammar revision will be provided as needed or requested.

Monika Hannink
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52152

Conversation Intermediate (B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Annegret Helms
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 52156

Conversation Advanced (C1)

From puns to politics and from world treasures to hometown fests, we enjoy talking! In this class, we read news articles and stories, listen to interviews, play vocabulary games and chat about the latest trends. New participants are welcome!

Katherine Enns
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52163

Englisch mit System / Vormittagskurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie noch einmal von vorn beginnen oder Ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden unter „Englisch mit Muße" einen Anfängerkurs I.
Quereinsteiger willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest

Grundkurs I für Wiedereinsteiger (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben schon mal etwas Englisch gelernt, möchten aber noch einmal von vorn beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Charles Atwell
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52210

Grundkurs II (A1)

Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), ab Lektion 3. Kursbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Nicola Schlicht
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Am 27. Febr. 2014 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 52212

Grundkurs III (A1)

Hier wiederholen Sie die Grundlagen der englischen Sprache und haben viele Gelegenheiten, Englisch in Alltagssituationen zu sprechen. Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-51921-8), ab Lektion 4. Kursbuch bitte am ersten Kurstag mitbringen.

N. N.
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52213

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Network Now A2.1 (Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51931-7), ab Lektion 4.

Katherine Enns
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52223

Easy conversation (A2)

Kleingruppe
Welcome to our new easy conversation course! Here, you can speak easy everyday English in a relaxed atmosphere. It is a new small group, so you'll have the chance to speak a lot about different topics. Lehrmaterial nach Angabe.

Katherine Enns
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
14-mal (28 Ustd.), 9 Tn., EUR 109
Kursnummer 14A 52228

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: nach Angabe.

Dörte Wehlmann
Do 09:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Am 22. Mai 2014 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 52232

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: nach Angabe.

Dörte Wehlmann
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Am 22. Mai 2014 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 52234

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation Basic (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf. Lehrmaterial nach Absprache.

N. N.
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52240

Conversation Basic (B1)

Do you want to practise and improve your conversation skills in a relaxed atmosphere? This course offers a wide range of topics designed to awake interest and stimulate conversation. We will read different types of texts and you will have opportunity to expand your vocabulary and brush up some grammar. The lessons will be tailored according to your needs and interests.

Monika Hannink
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52242

Conversation Basic (B1)

This course is based on New Inside Out, Intermediate (Macmillan/Hueber, ISBN 3-19-432970-6). To supplement the textbook work, we will discuss topics of general interest using different types of texts, short films, audio material etc. This course offers you the opportunity to improve your speaking, listening and reading skills in a relaxed and friendly atmosphere.

Monika Hannink
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52246

Sprachen_2

Englisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Englisch mit System / Vormittagskurse

Conversation Intermediate (B2)

In this course, you will practise and improve your speaking skills in a relaxed atmosphere. Literary and non-literary readings as well as other materials will be used to stimulate conversation, expand vocabulary and broaden cultural knowledge of English-speaking countries. The lessons will be tailored to your needs and wishes. Occasional grammar revision will be provided as needed or requested.

Monika Hannink
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 52251

Conversation Intermediate (B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Freies Sprechen, Lesen, Hörverstehen. Allgemeine Themen, Literatur und landeskundliche Aspekte der englischsprachigen Welt. Grammatikwiederholung und Wortschatzarbeit nach Bedarf.

Joan Varban
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 19. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52252

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Conversation Advanced (C1)

From puns to politics and from world treasures to hometown fests, we enjoy talking! In this class, we read news articles and stories, listen to interviews, play vocabulary games and chat about the latest trends. New participants are welcome!

Katherine Enns
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52260

Cynthia Kossoff
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52261

Englisch Abendkurse

Möchten Sie Englisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse erhalten im Anfängerkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie trotz geringer Vorkenntnisse noch einmal von vorn beginnen wollen, besuchen Sie gerne den Grundkurs I. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/englischtest.

Anfängerkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe (Hueber, ISBN 978-3-19-212930-8), ab Lektion 1.

Charles Atwell
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52300

Anfängerkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Next Starter A1, alte Ausgabe (Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3), ab Lektion 5.

Mark Jason Weightman
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52302

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Next A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0), ab Lektion 5.

Charles Atwell
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52310

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Next A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0), ab Lektion 9.

Charles Atwell
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52312

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Next A2/1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7), ab Lektion 1.

Nikolai Wengel
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52320

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Next A2/1 (Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7), ab Lektion 4.

Céline Ménard
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52323

Wiederholungskurs (A2)

Fortsetzung
Für Wiederholer und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2), ab Lektion 8.

N. N.
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52325

Refresher (B1)

Brush up your English!

This is the right course for you if you want to brush up your vocabulary and express yourself more accurately in English. In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar usage and extend your active vocabulary. Lehrbuch: Abschluss von New Inside Out, Pre-intermediate. Danach Beginn mit New Inside Out, Intermediate (Macmillan / Hueber, ISBN 978-3-19-432970-6), ab Unit 4.

Cynthia Kossoff
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52336

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2 (English Elements, Band 2). Leichte Konversationsübungen und Lektüren sowie Lehrbucharbeit mit English Elements, Band 3 (Hueber, ISBN 978-3-19-202496-2).

Karl Ertl
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
19-mal (38 Ustd.), 16 Tn., EUR 103
Kursnummer 14A 52338

Conversation Basic (B1)

A conversation-based class which focusses on what makes, made and will make Great Britain tick. The course centres on the many preconceptions of the UK, such as tea time, the awful weather and its Royal family. In a relaxed atmosphere, participants are encouraged to not only ask questions about the many topics, but also to make connections and comparisions with their own cultural background.

Mark Jason Weightman
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 52341

Conversation Basic (B1)

Leichte Lese- und Hörtexte, Gesprächsübungen, Landeskunde. Lehrmaterial: In Conversation II, (Klett, ISBN 978-3-12-501556-2).

Katrin Nickel
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 52342

Conversation Intermediate (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Aktuelles, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Adelheid Leube-Hartmann
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52350

Conversation Upper Intermediate (B2+/C1)

Lektüren und Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Aktuelles, Landeskunde. Lehrmaterial: nach Absprache.

Katrin Nickel
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 52352

Conversation Advanced (C1)

Kleingruppe

Join this new, small advanced conversation class and improve your fluency in English. Here you'll benefit from a friendly atmosphere in which lively conversations and debates can take place. In this small group, participants will have plenty of opportunities to talk freely about various topics. We'll be using short films, news articles, and other media for inspiration.

Cynthia Kossoff
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 52360

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Silverlinings Playbook - Silver Linings
20. Juli 2014 (Englisch)

Cambridgekurse

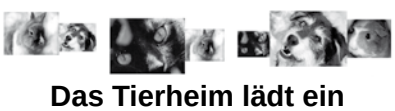
Möchten Sie im Anschluss an die Niveaustufe B1 eher allgemeinsprachlich als berufsorientiert weiter lernen? Die Cambridge Kurse bieten ein systematisches Sprachtraining zu allen Fertigkeitsbereichen: Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen. Die Unterrichtssprache ist Englisch.
Im Rahmen der Cambridge Kurse kann man sich auf die Teilnahme an den international anerkannten Cambridge Prüfungen vorbereiten: Cambridge English: First - FCE (B2), Cambridge English: Advanced - CAE (C1).
Prüfungsvorbereitung für die Cambridge Business English Certificates (BEC) finden Sie unter Business Englih auf Seite 22.

Cambridge English: FCE (B2)

First Certificate in English (Module II)

This course provides systematic language practice for participants with an intermediate level of English and optional preparation for the Cambridge FCE examination. In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. This course includes a mock examination. Course Book: Gold First Coursebook and CD Rom Pack (ISBN 978-1-4082-9789-0), from Unit 5.
The VHS-Oldenburg is a Cambridge Examination Centre and offers this examination on June 26, 2014. Registration ends 25 April, 2014. The examination fee is not included in the course fee.

Joan Varban
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 25. Febr. 2014
zusätzlich 1-mal Sa 9:45 - 14:15 Uhr, 29. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15-mal (34 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 110 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 52542



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim bietet Interessierten an, sich über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren. Öffnungszeiten mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg

Sprachen_2

Englisch

Cambridgekurse

Cambridge English: FCE (B2)

First Certificate in English (Module IV)

This course provides systematic language practice for participants with an intermediate level of English and optional preparation for the Cambridge FCE examination. In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. This course includes a mock examination. Course Book: FCE Gold Plus (ISBN 978-1-4056-7678-0).
The VHS-Oldenburg is a Cambridge Examination Centre and offers this examination on June 26, 2014. Registration ends April 25, 2014. The examination fee is not included in the course fee.

Joan Varban
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 24. Febr. 2014
zusätzlich 1-mal Sa 9:45 - 14:15 Uhr, 29. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
15-mal (34 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 110 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 52544

Cambridge English: CAE (C1)

Certificate in Advanced English

General language training for participants with a high level of English and optional preparation for the Cambridge Certificate in Advanced English (CAE). In addition to practising your speaking, listening, reading and writing skills, you will work on improving grammar usage and extending your active vocabulary. This course includes a mock examination. Course Book: Advanced Expert CAE New Edition (ISBN 978-1-4058-8079-4).
The VHS-Oldenburg is a Cambridge Examination Centre and offers this examination on June 28, 2014. Registrations ends April 30, 2014. The examination fee is not included in the course fee.

Joan Varban
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 20. Febr. 2014
zusätzlich 1-mal Sa 9:30 - 14:00 Uhr, 29. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (48 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 149 (inkl. EUR 3 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 52552

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
Silverlinings Playbook - Silver Linings
20. Juli 2014 (Englisch)

Business English

**Brauchen Sie Englisch in Ihrem Beruf oder möchten Sie Ihre Bewerbungschancen erhöhen? Dann besuchen Sie einen unserer Business English Kurse. Sie sind kommunikativ angelegt und vermitteln die englische Verkehrssprache, wie sie heute international in der Arbeitswelt gesprochen und geschrieben wird.
Im Rahmen der Business English Kurse können Sie sich auf die Teilnahme am international anerkannten Business English Certificate (BEC) der Cambridge University vorbereiten.
Einen Einstufungstest für Business English finden Sie auf unser Homepage www.vhs-ol.de unter /businessenglischtest.**

Business English (B1)

Pre-intermediate (Module II)

Für Teilnehmende mit Englischkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1 - bitte benutzen Sie den Einstufungstest für Business English (www.vhs-ol.de/downloads). Quereinsteiger sind willkommen! Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber ISBN 978-3-19-032981-6), ab Lektion 8.

Charles Atwell
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52632

Cambridge Business English Certificate: BEC Preliminary (B1)

Exam Preparation (Module I)

This course is for participants with good general English. Experience of business English is not required. Here, you can improve all your business English skills: reading, writing, listening and speaking and, optionally, prepare for the internationally-recognised Cambridge Business English Certificate (BEC) ‚Preliminary'. This course includes a mock examination. Diese Prüfung wird anerkannt als Zugangsvoraussetzung für die Studiengänge Wirtschaftswissenschaften und BWL an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Nächster Prüfungstermin: June 7, 2014. Die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr nicht enthalten. Lehrbuch: Business Benchmark, Pre-intermediate to Intermediate (Student's Book, BEC Edition, ISBN 978-3-12-534303-0). Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Birgit Wehling
Mi 19:00 - 20:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
zusätzlich 1-mal Sa 9:30- 12:30 Uhr, 29. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
15-mal (32 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 135 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 52635

Business English (B2)

Intermediate (Module II)

Für Teilnehmende mit Englischkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe B1 - bitte benutzen Sie den Einstufungstest für Business English (www.vhs-ol.de/businessenglishtest). Quereinsteiger sind willkommen! Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Intermediate (Second Edition, Hueber, ISBN 978-3-19-062981-7), ab Lektion 8. Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Charles Atwell
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 52642

Englisch Wochenendseminare

Ob Sie mehr Sicherheit in der englischen Grammatik gewinnen oder in einer entspannten Atmosphäre Englisch Sprechen und dabei Hemmungen abbauen möchten, Wochenendseminare bieten Ihnen die Möglichkeit, in kurzer Zeit Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

Non-stop America - Issues of the Day (B1/B2)

Kleingruppe

Currently, public debate about social and political issues has become so polarized that conservatives and liberals, especially in government, hardly talk to each other. The focus in this course will be on those issues which Americans are discussing (and fighting about) among themselves, such as health care and gun control. We will also look at the causes and the effects of this growing divide.

Deidre Graydon
Neu
Wochenende 28. / 29. März 2014
Fr 18:00 - 20:30 Uhr, Sa 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10 Ustd., 9 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 44
Kursnummer 14A 52652

American TV Today (B1/B2)

Kleingruppe

Have you seen „Game of Thrones", „Sex in the City" or „Mad Man"? Did you like these shows? What makes them so special? American TV, from its sitcoms to its „reality", celebrity, and fake news shows, has become increasingly popular the world over. In this course, we will look at how such shows reflect and influence American culture. We will also talk about why such shows have become so popular in Germany.

Deidre Graydon
Neu
Wochenende 20. / 21. Juni 2014
Fr 18:00 - 20:30 Uhr, Sa 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
10 Ustd., 9 Tn., EUR 49 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 44
Kursnummer 14A 52653

Brush Up Your English Grammar, Part II (A2/B1)

Auffrischungskurs am Wochenende

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/B1, die mehr Sicherheit in der englischen Grammatik gewinnen möchten. Wir werden u. a. die Zeitformen (Zukunft und Vergangenheit), Modalverben und Relativsätze in abwechslungsreichen mündlichen und schriftlichen Übungen anwenden, und dabei auch den Wortschatz auffrischen und erweitern. Eine Fortsetzung kann bei Bedarf gerne eingerichtet werden.

Nicola Schneider / Samuel Xavier
Wochenende 21. - 23. Febr. 2014
Fr 17:15 - 19:30 Uhr
Sa 9:15 - 16:30 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
15 Ustd., 12 Tn., EUR 59 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 52654

Englisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen zur Selbsteinschätzung finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-ol.de). Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Bitte beachten Sie die Hinweise für Bildungsurlaube auf Seite 133.

Englisch für die Reise (A1/A2)

Kompaktkurs

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch udn möchten typische Urlaubssituationen in Englisch üben? Welcome to „Englisch für die Reise"! Hier trainieren Sie authentische Redewendungen für den Urlaub und verbessern dabei Ihre Aussprache sowie Ihr Hörverständnis. Sie erhalten auch interessante Einblicke in die Alltagskultur verschiedener englischsprachiger Länder. Lehrbuch: Englisch für den Urlaub (Klett, ISBN 978-3-12-501546-3)

Nicola Schneider / Samuel Xavier / N. N.
BU
24. - 28. März 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 52718B

Englisch Kompakt: Refresher A2

Auffrischungskurs

Für Wiedereinsteiger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Hier aktivieren Sie Ihren Wortschatz, üben authentische Redewendungen und wiederholen die Grammatik anhand vielfältiger, praxisorientierter Übungen. Bitte benutzen Sie den Einstufungstest unter www.vhs-ol.de/englischtest. Lehrmaterial: nach Absprache.

Nicola Schneider / Samuel Xavier / N. N.
BU
14. - 18. Juli 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 52725B

Englisch Kompakt: Refresher A2/B1, Teil II

Brush up your English!

Für Wiedereinsteiger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. Auffrischung und Aufbau von Wortschatz, Redewendungen und Grammatik anhand alltagsnaher, praxisbezogener Übungen. Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, Landeskunde. Lehrbuch: New Inside Out, Pre-Intermediate (Hueber, ISBN 978-3-19-122970-2) ab Lektion 6.

Nicola Schneider / Samuel Xavier / N. N.
BU
10. - 14. März 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 52732B

VHS-Newsletter

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Follow me around the world with ICX

Schul- und Familienaufenthalt
USA – Kanada – Australien – Südafrika – England – Irland – Frankreich – Spanien – Ecuador
Schuljahr / Halbjahr / Trimester
für 15- bis 18-jährige Schüler

School Guest Program USA
4-wöchiger Aufenthalt bei einer Gastfamilie und Besuch einer High School

Sprachferien für Schüler
USA, Irland

Gastfamilie für einen ausländischen Austauschschüler

ICX
Schüleraustausch seit 1974
ICXchange-Deutschland, Gesellschaft für internationalen Kulturaustausch e.V.

Bahnhofstraße 16-18
26122 Oldenburg

Fon 0441 - 92 398-0
Fax 0441 - 92 398-99

E-Mail: icx@icxchange.de
Internet www.icxchange.de

01/06

Sprachen_2

Englisch / Estnisch / Finnisch / Französisch

Englisch Wochenseminare

Englisch Kompakt: Intermediate (B1)

Brush up your English!

This is the right course for you,if you want to quickly brush up your English and improve your communication in a relaxed atmosphere. In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your vocabulary. We look forward to meeting you! Lehrmaterial: nach Angabe.

Nicola Schneider / Samuel Xavier / N. N.
21. - 25. Juli 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 52733B

Englisch Kompakt: Advanced Conversation (B2/C1)

Kleingruppe

If you can already speak English fairly well but would like to improve your fluency and accuracy, and extend your vocabulary on a range of topics, then join us for a week of interesting conversations and listening activities! We look forward to meeting you! Material will be provided.

Samuel Xavier / Deidre Graydon
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 167
Kursnummer 14B 52750B

Business English Kompakt (B1) Pre-Intermediate

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten allgemeinsprachlichen Englischkenntnissen; fachsprachliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Auffrischung der Alltagssprache, geschäftliche Texte und Themen, Gesprächsführung persönlich und am Telefon, Korrespondenz. Lehrbuch: in company, Pre-intermediate (Second Edition, Hueber, ISBN 978-3-19-032981-6). Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Charles Atwell / N. N.
25. - 29. Aug. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 52735B

Business English Kompakt (B2) Intermediate

Kleingruppe

For participants with a high level of general English. In this course you will discuss a range of business themes, train your speaking, listening, reading and writing skills, and practise the language of meetings, presentations and negotiations. Lehrbuch: in company, Intermediate (Second Edition, Hueber, ISBN 978-3-19-062981-7). Bitte am ersten Kurstag mitbringen.

Charles Atwell / N. N.
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 52740B

Estnisch

Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

Kuidas käbarad käivad? - (Wie gehen die Hände?) So begrüßen sich gute Freunde oder Verwandte scherzhaft und erhalten als Antwort: Käisest sisse, teisest välja. (Zum Ärmel hinein, zu dem anderen heraus.) Dies ist ein gutes Beispiel für den Humor der Esten, der Ihnen als Reisendem immer wieder in Estland begegnen wird. Das erweckt Neugier auf diese merkwürdige und wunderbar melodiöse Sprache, auch auf die Kultur, besonders die innige Beziehung der Esten zu Musik und Tanz. Jedes kleine Dorf hat mindestens einen Chor und eine Volkstanzgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen für erste Kontaktsituationen und entwickeln einfache Dialoge in Alltagssituationen, z. B. im Bus oder Taxi, in Geschäften und Restaurants. Lehrmaterial nach Absprache.

Jutta Schönefuß
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn.,
EUR 130 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 53010

Estnisch für die Reise

Wochenendseminar - Kleingruppe

Sie möchten Ihre Ferien in Estland verbringen? Dann ist es von Vorteil, wenn Sie einige Grundlagen und Redewendungen der estnischen Sprache kennen und sprechen können. Dieses wird von den Esten als großer Respekt ihrem Volk und ihrer Kultur gegenüber angesehen und Sie werden leicht in Kontakt treten können. Der Kurs ist eine interessante Reisevorbereitung.

Jutta Schönefuß
2 Wochenenden
15. / 16. und 22. / 23. Febr. 2014
Sa/So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
16 Ustd., 9 Tn., EUR 70 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 53020

Finnisch

Grundkurs I (A1) Kleingruppe

Einführung am Wochenende

Schnupperkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Hier bekommen Sie einen ersten Einblick in die finnische Sprache und Kultur. Lerhmaterial wird gestellt. Bei Bedarf kann eine Fortsetzung angeboten werden als Wochenendseminar oder Abendkurs.

Tanja Küddelsmann
Wochenende 21. / 22. März 2014
Fr 18:00 - 20:15 Uhr, Sa 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
10 Ustd., 9 Tn., EUR 45
Kursnummer 14A 53210

Französisch

Französisch Vormittagskurse

Möchten Sie Französisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie nur einige Wörter kennen oder schon fortgeschrittene Vorkenntnisse haben – hier finden Sie einen passenden Kurs, um Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre zu aktivieren und vertiefen.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest.
Teilnehmende ohne Vorkenntnisse finden unter den Abendkursen und Wochenseminaren passende Angebote.
Siehe Seiten 25 und 26.

Grundkurs I (A1) für Wiedereinsteiger

Wollen Sie trotz Vorkenntnissen noch einmal ganz von vorn beginnen? Dann sind Sie hier richtig! In angenehmer Atmosphäre wiederholen wir die Grundkenntnisse und aktivieren den passiven Wortschatz. Einen Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse finden Sie unter den Abendkursen. Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7).

Elke Janacek
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 19. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 53410

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), ab Lektion 5.

Elke Janacek
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53422

Conversation de niveau trés facile (A2)

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung
Wollen Sie Ihre Französischkenntnisse auffrischen und dabei den Schwerpunkt auf das Sprechen legen? Das können Sie in diesem neuen Kurs: Alltagssituationen und leichte Gesprächsübungen sowie Lehrbucharbeit nach Absprache.

Carla Peters
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 53426

Neu

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation de niveau facile (B1)

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2/Facettes 2. Hier sprechen wir gern über aktuelle Themen. Zusätzlich üben wir Wortschatz und Grammatik mit dem Lehrbuch Voyages, Band 3 (Klett, ISBN 978-3-12-529280-2), ab Lektion 5. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53432

Conversation de niveau facile (B1)

Conversation de tous les jours, exercices de grammaire et de vocabulaire.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53443

Conversation de niveau facile (B1)

Textes de niveau facile, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d' exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Angelika Moshammer
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 53445

Conversation de niveau moyen (B2)

Lecture d'articles de journaux. Discussion. Révsion de la grammaire.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53450

_Belote
Kartenspielen wie Gott in Frankreich finden Sie auf Seite 26.

Französisch Abendkurse

Möchten Sie Französisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Französischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie bitte den Grundkurs II. Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/franzoesischtest.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen!

Grundkurs I (A1)

Einstieg in die französische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7).

Céline Ménard
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53510

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 5.

Carla Peters
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53512

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett, ISBN: 978-3-12-529204-8), ab Lektion 2.

Carla Peters
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53520

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original (deutsche Untertitel)
Les Emotifs Anonymes –
Die anonymen Romantiker
23. Febr. 2014 (Französisch)

Sprachen_2

Französisch / Italienisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Französisch Abendkurse

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Voyages 2 (Klett, ISBN: 978-3-12-529204-8), ab Lektion 1.

Janick Avrillon
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53521

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett, ISBN: 978-3-12-529204-8), ab Lektion 5.

Janick Avrillon
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53522

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Abschluss von Facettes aktuell, Band 2 (Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8), Beginn mit Voyages 3 (Klett, ISBN: 978-3-12-59280-2).

Carla Peters
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53523

Fortgeschrittene II (B1)

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett, ISBN: 978-3-12-59280-2), ab Lektion 7.

Janick Avrillon
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53532

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversation de niveau facile (B1)

Textes de niveau facile, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d'exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53541

Conversation de niveau moyen (B1/B2)

Textes de niveau moyen, enrichissement lexical et grammatical dans le cadre d'exercices oraux. Ouvrage après concertation.

Janick Avrillon
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53550

Conversation de niveau moyen (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen. Lektüre wird am ersten Unterrichtstag festgelegt.

Jack Morin
Do 18:45 - 20:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 53552

Conversation de niveau supérieur (C1)

Textes exigeants du domaine de l'actualité et de la civilisation françaises.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 53560

Französisch Wochenendseminar

Belote

Kartenspielen wie Gott in Frankreich
Belote, entstanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts, ist heute eines der bekanntesten und beliebtesten französischen Kartenspiele. Hier wollen wir, wie in Frankreich, in gemütlicher Atmosphäre des Art Café die Grundregeln von Belote kennenlernen und dabei Interessantes über die französische Kultur erfahren. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt.

Jeanine Boosen
Sa 14:30 - 16:45 Uhr, ab 1. März 2014
Art Café im Horst-Janssen-Museum,
Am Stadtmuseum 4-8, Oldenburg
3-mal (9 Ustd.), 8 Tn.,
EUR 52 (inkl. Kaffee und Kuchen EUR 15)
Kursnummer 14A 53610

Neu

Französisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /franzoesischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Bitte beachten Sie die Hinweise für Bildungsurlaube auf Seite 133.

Französisch Kompakt: A1 (Teilzeit)

Einstieg für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Im Verlauf dieser Woche erhalten echte Anfänger einen ersten Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem authentische Redewendungen für den Alltag. Schwerpunkte sind das Sprechen und Hörverstehen. Lehrmaterial: Prélude Einstiegskurs (Cornelsen: 978-3-06-520182-7).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
3.-7. Febr. 2014, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 90
Für NWZ-Card Inhaber EUR 85
Kursnummer 14A 53700B

BU

Französisch Kompakt: A1, Teil II

Kleingruppe für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie schon mal einen Französischkurs besucht oder etwas Französisch in der Schule gelernt? Sie können sich vorstellen, etwas über sich erzählen und einige Fragen stellen, vielleicht auch schon im Restaurant bestellen oder etwas einkaufen? Hier bauen Sie auf vorhandene Kenntnisse auf und erfahren Interessantes über Land und Leute. Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 7.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs/Carla Peters
3. - 7. März 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14A 53712BZ

BU

Französisch Kompakt: Für die Reise (A1)

Kleingruppe für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg in die französische Sprache und lernen Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel ein Hotel buchen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
5. - 9. Mai 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14A 53715B

BU

Französisch Kompakt: Für die Reise Teil II (A1)

Kleingruppe für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie schon mal einen Französischkurs besucht oder etwas Französisch in der Schule gelernt? Sie können sich schon vorstellen, Ihren Namen buchstabieren, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen? Hier bauen Sie auf vorhandene Kenntnisse auf und lernen weitere Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel: Ein Zimmer reservieren, Auskünfte über Freizeitangebote einholen, etwas mieten, reklamieren, einkaufen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett, ISBN 978-3-12-529412-7), ab Lektion 7.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Carla Peters
14. - 18. Juli 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14A 53717B

Neu BU

Französisch Kompakt: A2 Teil I

Kleingruppe für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (Teilzeit)

Sie haben schon Grundkenntnisse und wollen diese auffrischen und erweitern? Durch viele praktische Übungen aktivieren Sie vorhandene Kenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Dabei lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute! Sprachkenntnisse entsprechend Abschluss Niveaustufe A1 sind erforderlich. Lassen Sie sich bitte einstufen! Lehrbuch: Voyages 2 (Klett, ISBN: 978-3-12-529204-8), ab Lektion 1.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
30. Juni - 4. Juli 2014, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 90
Kursnummer 14A 53720B

BU

Französisch Kompakt: B1, Teil II

Kleingruppe für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch praktische Anwendung und abwechslungsreiche Übungen. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern. Lehrbuch: Voyages 3 (Klett, ISBN: 978-3-12-529280-2), ab Lektion 7.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs/Carla Peters
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 53731B

BU

Französisch Kompakt: Conversation B1/B2 (Teilzeit)

A vous de parler! - Kleingruppe

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe B1 (Perspectives / Voyages Band 3). In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
7. - 11. Juli 2014, 13:15 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 92 (inkl. Lernmittelgebühr EUR 2)
Kursnummer 14A 53738B

BU

Italienisch

Italienisch Vormittagskurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II. Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

Grundkurs I (A1)

Einführung in die italienische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con Piacere (Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54410

Grundkurs II (A1)

Italienische Sprache und Kultur für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005438-1), ab Lektion 6.

Anna Maria Casetti
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54412

dialog translations
Wirtschaftliche Lösungen für anspruchsvolle Übersetzungsprojekte
Wir sind seit 1992 Ihr Fachübersetzungsbüro für Informationstechnologie, Regenerative Energien und Telekommunikation
Unsere Leistungen: Übersetzen - Texten - Lektorat
Hans Christian von Steuber
Tel: 0441 - 513 70 - Fax: 0441 - 531 47
Sportweg 25 - 26129 Oldenburg - hallo@dialog-translations.com

Sprachen_2

Italienisch

Italienisch Vormittagskurse

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache wiederholen und ihre Sprechfähigkeit in Alltagssituationen verbessern möchten. Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319-005439-8), ab Lektion 1.

Italienisch mit Muße

Cornelia Voigts
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 54419

Anna Maria Casetti
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54420

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: nach Absprache

Tiziana Kämpf-Carusi
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54421

Aufbaukurs II (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 5.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54422

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 6.

Barbara Daniel
Fr 9:00 - 10:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54423

Conversazione molto facile (A2)

Kleingruppe

Leichte Gesprächsübungen für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/Espresso Band 2. Lehrmaterial nach Absprache.

Barbara Daniel
Di 12:15 - 13:00 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (18 Ustd.), 12 Tn., EUR 66 (inkl. EUR 1 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 54427

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 1.

Barbara Daniel
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54431

Fortgeschrittene III (B1)

Italienisch mit Muße

Lehrbuch: Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 3.

Cornelia Voigts
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 54433

Cinema Italiano (A2/B1)

Kleingruppe

Guardiamo un film! Participa ad attivitá adeguate per vedere, revisionare, comprendere e parlare meglio la lingua italiana. Schauen Sie in entspannter Atmosphäre aktuelle italienische Filme und verbessern Sie dabei nicht nur Ihr Hörverständnis, sondern auch Ihr Verständnis der italienischen Kultur! Mithilfe lebendiger Übungen erweitern Sie auch Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse.

Barbara Daniel
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 72 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 54435

_Italienisch Kompakt A2, Teil II
Kleingruppe
finden Sie auf Seite 30.

Ein Streifzug durch die Regionen Italiens (A2/B1)

Un viaggio attraverso le regioni italiane

Kleingruppe

Venite con noi "visitiamo" insieme alcune regioni italiane, scopriamone i costumi, la storia e i prodotti tipici! Lehrbuch: Qua e là per l'Italia (Klett, ISBN 978-3-19-005412-1).

Barbara Daniel
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 60
Für NWZ-Card Inhaber EUR 55
Kursnummer 14A 54438

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversazione di livello facile (B1)

Alltagssituationen, leichte Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54440

Cornelia Voigts
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 54441

Kleingruppe

Cornelia Voigts
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 9 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 54442

Filme im Casablanca

Filmvergnügen im Original
La grande Bellezza
23. März 2014 (Italienisch)

Conversazione di livello medio (B2)

Lektüren und Gesprächsübungen, Aktuelles. Lehrmaterial nach Absprache.

Kleingruppe

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
13-mal (26 Ustd.), 9 Tn., EUR 93
Kursnummer 14A 54450

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Fr 10:45 - 12:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54452

Italiano con la lettura mediaeviale (C1)

Kleingruppe

"La Divina Commedia" di Dante Alighieri. Scopriamo l'inizio della cultura e della lingua italiana con "l'Inferno, Canto V" del fiorentino Dante Alighieri.

Barbara Daniel
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 2. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
4-mal (8 Ustd.), 9 Tn., EUR 38
Kursnummer 14A 54460

Italienisch Abendkurse

Möchten Sie Italienisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Italienischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder unter www.vhs-ol.de/italienischtest.

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Grundkurs I (A1)

Einführung in die italienische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con Piacere (Klett, 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1.

Tiziana Kämpf-Carusi
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54510

Anna Maria Casetti
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54511

Tiziana Kämpf-Carusi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54512

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 5.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Di 16:15 - 17:45 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54514

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Espresso, Band 1 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4), ab Lektion 6.

Tiziana Kämpf-Carusi
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54515

Tiziana Kämpf-Carusi
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54516

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A1. Lehrbuch: Abschluss und Wiederholung von Espresso, Band 1, ab Lektion 9. Beginn mit Espresso, Band 2 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-319-005439-8), ab Lektion 1.

Cornelia Ysker
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54520

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Con piacere A2 (Klett, ISBN: 978-3-12-525183-0), ab Lektion 1.

Tiziana Kämpf-Carusi
Di 18:45 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54521

Wiederholungskurs (A1/A2)

Lehrbuch: nach Angabe.

Tiziana Kämpf-Carusi
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54523

Fortgeschrittene I (B1)

Lehrbuch: Con piacere B1 (Klett, ISBN 978-3-12-525186-1).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54531

Konversationskurs mit Lehrbuchbegleitung (B1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss A2/Espresso 2. Hier sprechen wir gerne über aktuelle Themen. Zusätzlich üben wir Wortschatz und Grammatik mit dem Lehrbuch: Espresso, Band 3 (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005440-4).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54540

Sprachen_2

Italienisch / Japanisch / Kroatisch / Latein / Neugriechisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Lettura e conversazione di livello medio (B1/B2)

Wissenswertes über das Leben, die Gesellschaft, die Mentalität und die Gewohnheiten der Italiener. Zahlreiche Übungen zur Wortschatzerweiterung und Grammatikwiederholung. Aufgaben zur gezielten Entwicklung der Lese-, Sprech- und Schreibfertigkeiten. Lehrmaterial nach Absprache.

Anna Maria Casetti
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54542

Conversazione di livello medio (B2)

Zeitungstexte und Aktuelles, Gesprächsübungen mittlerer Schwierigkeit, Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 54550

Italienisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs. Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests und Lösungsbögen finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /italienischtest. Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden. Bitte beachten Sie die Hinweise für Bildungsurlaube auf Seite 133.

Italienisch für die Reise, Teil I

Kompakte Einführung für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Einstieg in die italienische Sprache und Kultur mit Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel: sich vorstellen, ein Hotel buchen, im Restaurant bestellen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre!
Lehrbuch: Con Piacere (Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1. Eine Fortsetzung des Kurses ist vom 21. bis 25. Juli 2013 geplant. Siehe Kurs 14A54718B.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Barbara Daniel
14. - 18. Juli 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14A 54717B

Italienisch Kompakt: A1, Teil II

Für die Reise - Fortsetzung

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Aufbau der Italienischkenntnisse mit weiteren Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen und unterwegs. Sie erfahren dabei Interessantes über die italienische Sprache und Kultur. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre! Lehrbuch: Con Piacere (Klett, ISBN 978-3-12-525180-9).

Anne-Marie Giacalone-Friederichs / Barbara Daniel
21. - 25. Juli 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14A 54718B

Italienisch Kompakt: A2, Teil II

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2/ Aufbaukurs I (bitte lassen Sie sich einstufen: www-vhs-ol.de/italienischtest). Im Verlauf dieses abwechslungsreichen Wochenseminars bauen Sie vorhandene Sprachkenntnisse aus und erfahren Interessantes über die italienische Kultur. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre! Lehrbuch: Espresso, Band 2, (Hueber, erweiterte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-005439-8), ab Lektion 5.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
15. - 19. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 54722B

Italienisch Kompakt: Conversazione (B1)

Teilzeit

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Abschluss Niveaustufe A2/Espresso Band 2 (bitte lassen Sie sich einstufen: www-vhs-ol.de/italienischtest). In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern.

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
8. - 12. Sept. 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14B 54735B

Japanisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Hanako Arakawa
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55110

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 7 (Doitsu Center Ltd., ISBN 4-9900384-7-9).

Hanako Arakawa
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55111

Aufbaukurs I (A2)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Grundlagen der japanischen Schriftzeichen, kennen lernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen.

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe), ab Lektion 9 (Doitsu Center Ltd.).

Junko Ohashi
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 55120

Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Bearbeitung von kurzen Texten und Grammatik, Erweiterung der Schriftzeichen, Hörverständnisübungen sowie Konversationsübungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Junko Ohashi
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 55131

Japan erleben

Kleingruppe
Sie interessieren sich für die traditionelle Kultur Japans? Dann bietet dieser Wochenendkurs - insbesondere „Japanunerfahrenen" - die Gelegenheit, erste Einblicke in die japanische Kultur zu erhalten. Mit Origami (Papierfaltkunst), Kalligraphie (mit Pinseln) und einer Teezeremonie möchten wir mit Ihnen gemeinsam einen unterhaltsamen Tag verbringen. Japanische Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hanako Arakawa / Junko Ohashi
Sa 15. Febr. 2014, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
6 Ustd., 9 Tn., EUR 37
Für NWZ-Card Inhaber EUR 32
Kursnummer 14A 55140

Japanische Küche für Jedermann: Sushi, Miso-Suppe und Dessert

Kleingruppe
Bei japanischem Essen denkt man sofort an Sushi und rohen Fisch. Dabei ist dieses nur eine Variante - es gibt auch andere Sushi-Arten, und die Zubereitung ist gar nicht schwierig! Lassen Sie sich in diesem Kurs überraschen: Sie werden gemeinsam Roll-Sushi (Maki-sushi) je nach Geschmack mit Gurke, Gemüse und/oder Fisch zubereiten. Sie lernen auch die Zubereitung von Miso-Suppe mit Tofu und zum Abschluss als Dessert das traditionelle Daifuku-Mochi.

Hanako Arakawa / Junko Ohashi
Sa 22. März 2014, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 9 Tn.,
EUR 47 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 10)
Kursnummer 14A 55141

Kroatisch

Grundkurs I (A1)

Lernen Sie die Sprache und Kultur Kroatiens kennen. Ihre Freunde werden überrascht sein, wenn Sie von Ihrem neuen VHS-Sprachkurs erzählen. Ebenso große Freude macht Ihnen sicherlich dieser Kurs. Sie lernen die Grundlagen der kroatischen Sprache kennen und können diese in kleinen alltäglichen Situationen sprachlich anwenden. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnic´
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55310

Aufbaukurs I (A1)

Kleingruppe
Fortsetzung des Grundkurses II aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnic´
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 55320

Aufbaukurs VI (A2)

Kleingruppe
Fortsetzung des Aufbaukurses V aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Goran Krnic´
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 55325

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Latein

Grundkurs I (A1)

Carpe diem. Latein ist keine tote Sprache, sondern wird einfach nicht mehr gesprochen. Aber Latein ist überall präsent. Es hilft beim Lernen der modernen Fremdsprachen, beim Verstehen der deutschen Fachsprachen und auch in der alltäglichen Kommunikation. Latein bereichert und bringt uns die eigene Muttersprache näher. Sie sind herzlich willkommen, sich an kurze lateinische Texte heranführen zu lassen, Ihren Wortschatz zu erweitern und die Herkunft bekannter Ausdrücke und Redensarten zu ergründen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Horst Schröder
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55410

Latein

Vorbereitung auf die staatliche Latinumsprüfung
Die Vorbereitung auf diese Prüfung läuft über zwei Semester. Im Frühjahrssemester werden Ihnen umfassende Grammatikkenntnisse für die Übersetzung leichter Texte vermittelt. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die geschichtlichen Zusammenhänge des Altertums und in die römische Philosophie. Im Herbstsemester folgt die konkrete Vorbereitung auf die Prüfung anhand von modellhaften Prüfungsaufgaben sowie Caesar-, Cicero- und Vergillektüre. Lehrbuch: Latinum. Ausgabe B (Vandenhoek und Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4).

Horst Schröder
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55411

Neugriechisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Sotiria Tsami
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55710

Neugriechisch / Niederländisch / Norwegisch

Neugriechisch

Aufbaukurs I (A1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Pame!, Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 Hueber (ISBN 978-3-19-005404-6 und 978-3-19-025404-0).

Barbara Efthimiadis-Christidis
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 55720

Aufbaukurs VI (B1)

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Aufbaukurses V aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 55725

Konversation (B1)

Lektüre- und Gesprächskreis (Kleingruppe)

Alltagsdialoge, leichte Lektüre, Aktuelles und Länderkunde, Gesprächsübungen. Lehrmaterial nach Absprache.

Sotiria Tsami
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 55732

Niederländisch

Niederländisch für den Beruf (A1)

Einführungsseminar am Wochenende

Hier erhalten Sie eine Einführung in die niederländische Sprache und lernen nützliche Redewendungen für Telefonate, Gesprächsführung und Korrespondenz. Kulturunterschiede werden auch thematisiert, damit Sie im beruflichen Alltag eventuelle Fettnäpfchen vermeiden können. Auf Wunsch werden weitere Aufbauseminare angeboten, auch zu den Themen Besprechungen, Präsentationen und Verhandlungen.

Manuela Girgsdies
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa 9:00 - 16:30 Uhr, So 9:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
13 Ustd., 16 Tn., EUR 67 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 55800

Grundkurs I (A1)

Einführung am Wochenende

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Alternative zu den Abendkursen. An zwei Wochenenden ermöglichen wir Ihnen einen Einstieg in die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache und Kultur. Eine Fortsetzung ist im Juni/Juli geplant. Siehe Kurs 14A55807. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
2 Wochenenden
1. / 2. und 15. / 16. März 2014
Sa 9:00 - 16:15 Uhr, So 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 55806

Grundkurs I (A1)

Einführung am Abend

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3).

Manuela Girgsdies
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18-mal (36 Ustd.), 18 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55810

Angela Jochmann
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55811

Grundkurs II (A1)

Fortsetzung am Wochenende

Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 4.

Manuela Girgsdies
2 Wochenenden
28. / 29. Juni und 12. / 13. Juli 2014
Sa 9:00 - 16:15 Uhr, So 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
30 Ustd., 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 55807

Grundkurs II (A1)

Fortsetzung am Abend

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 4.

Angela Jochmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55813

Manuela Girgsdies
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55814

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 7

Manuela Girgsdies
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55820

Aufbaukurs III (A2)

Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Lehrbuch: Contact 1 Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 10.

Manuela Girgsdies
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55823

Fortgeschrittene III (B1)

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-120375-1) ab Lektion 4.

Manuela Girgsdies
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55833

Fortgeschrittene IV (B1)

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Der Kursverlauf wird zusammen mit den Teilnehmenden gestaltet. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch 2 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-120375-1) ab Lektion 6.

Manuela Girgsdies
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 55834

Niederländisch Wochenseminare

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Die VHS Oldenburg bietet in diesem Semester vier Niederländisch Wochenseminare an: Einen Grundkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie Aufbaukurse für Teilnehmende mit Kenntnissen auf Niveaustufen A1 und A2. Die Kurse sind als Bildungsurlaub anerkannt.

Niederländisch Kompakt (A2) Teil I

Aufbaukurs I

Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Met het boek 'Contact, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3, vanaf les 7`, natuurlijk, maar ook weer met extra materiaal zoals Nederlandse muziek en verhalen!

Manuela Girgsdies/Angela Jochmann
3. - 7. Febr. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 55873B

Niederländisch Kompakt (A2) Teil II

Kleingruppe

Leuk dat je verder Nederlands wilt leren! In deze cursus doen we er nog een schepje bovenop. Met het boek 'Contact, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3, vanaf les 10, natuurlijk, maar ook weer met extra materiaal zoals Nederlandse muziek en verhalen!

Manuela Girgsdies
21. - 25. Juli 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14A 55874B

Niederländisch Kompakt (A1) Teil I

Kleingruppe

Einführung in die niederländische Sprache und Kultur für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Alltagssituationen, Landeskunde, Lehrbucharbeit. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 1.

Manuela Girgsdies
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 55870B

Niederländisch Kompakt (A1) Teil II

Kleingruppe

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Im Verlauf dieser Woche wiederholen Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache und bauen in angenehmer Atmosphäre auf vorhandenen Kenntnissen auf. Alltagssituationen, Landeskunde, Lehrbucharbeit. Lehrbuch: Contact Niederländisch Kursbuch, (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020057-3), ab Lektion 4.

Manuela Girgsdies
8. - 12. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 55872B

Norwegisch

Grundkurs I (A1)

Einführung in die norwegische Sprache und Kultur

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5) ab Lektion 1.

Randi Sander
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56110

Grundkurs II (A1)

Fortsetzung

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5) ab Lektion 6.

Randi Sander
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56112

Aufbaukurs I (A2)

Du kan litt mer norsk? Lær mer sammen med oss i hyggelig atmosfære! Lehrbuch: Norsk for deg (Klett Verlag, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 10.

Randi Sander
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56121

Fortgeschrittene I B1)

Du har ganske gode norskkunnskaper og vil lære mer? Lehrbuch: Norsk for deg, Inke Hach-Rathjens (Klett Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528920-8, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528921-5), ab Lektion 16.

Randi Sander
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56131

Konversasjon (B1)

Du har ganske gode norskkunnskaper, men vil gjerne lære mer. Vi utvider ordforrådet, repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! Her på berget, kap. 7. Textbuch und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56140

Randi Sander
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56141

Sprachen_2

Norwegisch / Polnisch / Portugiesisch / Russisch / Schwedisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Norwegisch

Konversasjon (B2)

Du har et godt språklig grunnlag i norsk. I dette kurset skal vi avslutte læreboka Her på berget. Vi fortsetter å utvide ordforrådet, vi repeterer og fordyper grammatikken og lærer mer om Norge - og selvfølgelig har vi det hyggelig sammen! Du er hjertelig velkommen! Her på berget, kap. 14. Textbuch und Arbeitsbuch. Bestellung über die Kursleiterin.

Randi Sander
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56150

Konversasjon (B2+/C1)

Du har så gode norskkunnskaper at du kan lese og forstå ei norsk bok. Vi utvider ordforrådet og snakker sammen om boka på norsk. Du er hjertelig velkommen! Lehrmaterial: nach Absprache.

Randi Sander
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56155

Konversasjon (C2)

Vil du lese og diskutere ei norsk bok? Du snakker og forstår godt norsk og har ingen problemer med å lese ei norsk bok. Vi snakker bare norsk på kurset og utdyping av ordforrådet står i fokus.. Du er hjertelig velkommen! Lehrmaterial: nach Absprache.

Randi Sander
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 56165

Polnisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Razem (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12528841-6).

Peter Rassek
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56310

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Razem, ab Lektion 4 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12528841-6).

Peter Rassek
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 20. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 56311

Aufbaukurs II (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Aufbaukurses I aus dem Vorsemester.

Peter Rassek
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 20. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56321

Portugiesisch

Grundkurs I (A1)

Einführung am Wochenende
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial: nach Angabe.

Samuel Xavier
2 Wochenenden
8. / 9. und 22. / 23. März 2014
Sa 9:00 - 16:15 Uhr, So 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
30 Ustd., 14 Tn., EUR 120 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 56410

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original (deutsche Untertitel)
La cage dorée - Portugal, mon amour
22. Juni 2014 (Französisch / Portugiesisch)

Grundkurs II (A1)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Oi Brasil! (Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 4.

Barbara Amedick
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 56412

Fortgeschrittene III (B1)

Brasilianisches Portugiesisch mit Berücksichtigung des europäischen Portugiesisch. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrmaterial nach Absprache.

Anelise Rahmeier Seyffarth
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56433

Russisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Otlischno!, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8).

Olga Beifordt
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56610

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Otlischno!, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8) ab Lektion 4.

Olga Beifordt
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56611

Aufbaukurs I (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Otlischno!, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1 und 978-3-19-014477-8) ab Lektion 8.

Olga Beifordt
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56620

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: MOCT 1 (Klett), ab Lektion 11.

Ina Breise
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 20. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 56621

Aufbaukurs III (A2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die systematisch weiter lernen möchten. Lehrbuch: MOCT 1 (Klett), ab Lektion 14.

Ina Breise
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.05
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56622

Konversation (B1)

Lektüre und Gesprächskreis (Kleingruppe)
Alltagsdialoge, leichte Lektüre nach Interessen, Gesprächsübungen, Aktuelles und Landeskunde. Lehrmaterial nach Absprache.

Olga Hartwig
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
14-mal (28 Ustd.), 9 Tn., EUR 109
Kursnummer 14A 56631

Russisch kompakt A1, Teil I - Teilzeit

Kleingruppe
Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen einen sanften Einstieg in die russische Sprache. Die kyrillische Schrift, die für viele Menschen eine Hürde beim Erlernen der russischen Sprache darstellt, wird an diesen fünf Vormittagen komplett erlernt, erste grammatische Strukturen werden in kleinen Portionen eingeführt und einfache Alltagsdialoge eingeübt. Und vielleicht bekommen Sie Lust, einen weiterführenden Bildungsurlaub zu besuchen? Lehrmaterial wird gestellt.

Natalie Savcenko
17. - 21. März 2014, 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 127
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 14A 56650B

Russisch kompakt A1, Teil II - Teilzeit

Kleingruppe
Russisch wird von insgesamt 278 Millionen Menschen in Russland, in den Staaten der ehemaligen Sowjetunion und in vielen Emigrationsländern auf der ganzen Welt, vor allem in Deutschland, Israel, den USA, in Kanada, Australien und Lateinamerika gesprochen. In diesem Bildungsurlaub können Sie intensiv ihre geringen Vorkenntnisse erweitern. Fortsetzung des Kurses Teil I. Teilnehmende, die das kyrillische Alphabet beherrschen, sind willkommen.

Natalie Savcenko
5. - 9. Mai 2014, 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
5-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 127
In Bremen nicht als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 14A 56651B

Das kyrillische Alphabet

Kleingruppe
Das kyrillische Alpabet ist eine Buchstabenschrift, die heute in über 70, vor allem slawischen Sprachen, in Europa und Asien verwendet wird. Die kyrillische Schrift ist eine Weiterentwicklung des altgriechischen Alphabets. Russisch ist die meist gesprochene aller Sprachen, die mit dem kyrillischen Alphabet verfasst werden (250 Millionen Sprecher) und eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen. An diesem Wochenende bekommen Sie erste Einblicke in die russische Schrift und Aussprache, und Sie werden feststellen, dass Sie viele Wörter lesen und verstehen können. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Natalie Savcenko
Wochenende 29. / 30. März 2014
Sa/So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
14 Ustd., 9 Tn., EUR 66 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 56652

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Russisch Schnupperkurs

Sie wissen nicht, ob ein Russischkurs das Richtige für Sie ist? Dann bietet sich dieser Schnupperkurs für Sie an. Sie haben Gelegenheit festzustellen, wie viel Sie in kurzer Zeit lernen können.

Natalie Savcenko
Sa 1. März 2014, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
6 Ustd., 16 Tn., EUR 26 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 22
Kursnummer 14A 56653

Russisch für die Reise

Kleingruppe
Wollen Sie eine Reise nach Russland machen? Dann sind einige erste Russischkenntnisse von großem Vorteil. Zudem ist es ein Zeichen der Freundschaft und wird entsprechend gewürdigt, wenn Sie einfache Redewendungen in der Landessprache beherrschen. Wenn Sie keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Natalie Savcenko
Wochenende 28. / 29. Juni 2014
Sa/So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.11
14 Ustd., 9 Tn., EUR 66 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 56654

Schwedisch

Grundkurs I (A1)

Einführung in die schwedische Sprache und Kultur
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Klett, ISBN 978-3-12-527941-4), ab Lektion 1.

Thea Rudkowski
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56810

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Klett, ISBN 978-3-12-527941-4), ab Lektion 5.

Yvonne Kölling
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56812

Schwedisch

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Välkomna! A1+A2 (Klett, ISBN 978-3-12-527941-4), ab Lektion 9.

Yvonne Kölling
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 56821

Aufbaukurs III (A2)

Lehrbuch: Tala svenska A2 Lehr- und Arbeitsbuch (Groa Verlag, ISBN 3-933119-02-5 und 3-933119-12-4), ab Lektion 9.

Eivor Wichmann
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 28. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
13-mal (26 Ustd.), 16 Tn., EUR 74
Kursnummer 14A 56823

Konversation (B1)

En kurs för dig som har relativt goda kunskaper i svenska, men behöver öva grammatiken och utöka ordförrådet. Vi använder På svenska! 3, läro och arbetsbok (gemensam beställning) och annat passande material. Naturligtvis talar vi också mycket svenska. Välkommen!

Eivor Wichmann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 29. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Am 10. Juni findet der Unterricht statt.
Kursnummer 14A 56840

Konversation (B2)

En kurs för dig som har relativt goda kunskaper i svenska, men behöver öva grammatiken och utöka ordförrådet. Naturligtvis talar vi också mycket svenska. Välkommen!

Eivor Wichmann
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 30. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 79
Kursnummer 14A 56850

Spanisch

Spanisch Vormittagskurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II oder III.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 1.

Nuria Marrero-Förster
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57110

Spanisch für die Reise (A1)

Kleingruppe
In dieser Kleingruppe erhalten Sie einen ersten Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Sie lernen authentische Redewendungen typischer Urlaubssituationen, z. B. im Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514265-7).

Dolores Sánchez González
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 28. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
13-mal (26 Ustd.), 9 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57111

_Spanisch Kompaktkurse finden Sie auf Seite 40.

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1 Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 4.

Nicola Schlicht
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
17-mal (34 Ustd.), 16 Tn., EUR 93
Am 20. und 27. Febr. 2014 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 57112

Grundkurs III (A1)

Lehrbuch: Con gusto A1 Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 7.

Nuria Marrero-Förster
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57113

Spanisch Lesen und Verstehen (A1)

Kleingruppe
In diesem neuen Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Leseverstehen. In einer kleinen Gruppe lesen und besprechen wir leichte Texte und Lektüren, verbessern dabei unsere Aussprache, erweitern unseren Wortschatz und lernen darüber hinaus Interessantes über die spanische Sprache und Kultur. Vorkenntnisse auf Niveaustufe A1 sind erforderlich. Lehrmaterial: nach Absprache.

Dolores Sánchez González
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, arlstraße 25; Raum 4.04
8-mal (16 Ustd.), 9 Tn., EUR 60
Kursnummer 14A 57115

Neu

Wiederholungskurs (A1/A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Abschluss A1. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 7.

Dolores Sánchez González
Fr 15:00 - 16:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 57119

_Tapas típicas (ab A1) finden Sie auf Seite 40.

Aufbaukurs I (A2)

Lehrbuch: Eñe A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7), ab Lektion 8.

Nuria Marrero-Förster
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57121

Aufbaukurs II (A2)

Lehrbuch: Eñe A2 (Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3), ab Lektion 4.

Nuria Marrero-Förster
Mi 10:45 - 12:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57122

Conversación para el día a día (A1/A2)

Wenn Sie schon Spanisch bis mindestens Abschluss Niveaustufe A1 gelernt haben und jetzt vor allem das Sprechen in Alltagssituationen üben möchten, sind Sie hier herzlich willkommen! Lehrmaterial nach Absprache.

Maria Angeles Rodríguez de Castro
Mi 9:00 - 10:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57124

Repetición (A2)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2 (Abschluss El nuevo curso 2). Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 7.

Dolores Sánchez González
Mo 10:45 - 12:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 57125

Fortgeschrittene III (B1)

Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 5.

Nuria Marrero-Förster
Di 10:45 - 12:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57133

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 8.

María Eva Ruiz-López
Do 10:45 - 12:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57134

Hable mas español (B1)

Spanisch sprechen - in der Mittagspause

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, juegos, informaciones sobre la realidad del mundo hispano. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 12:30 - 13:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
10-mal (14 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 55 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 57140

Konversationskurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel intermedio (B2)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio. Lecturas, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57150

María Eva Ruiz-López
Do 9:00 - 10:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57151

Conversación nivel avanzado (C1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel intermedio, en situationes de la vida cotidiana. Escucharemos canciones y trataremos temas actuales: personajes interesantes, lecturas, costumbres, países y ciudades del mundo hispanohablante etc. También habrá oportunidad de repasar un poquito la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Nuria Marrero-Förster
Mo 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57160

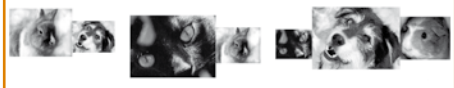
Spanisch Wochenendkurs

Spanisch für die Reise (A1)

Einführungskurs am Wochenende

An zwei Wochenenden üben Sie in lockerer Atmosphäre, sich im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder beim Einkaufen in Spanisch zu verständigen. Zudem lernen Sie Interessantes über spanischsprachige Länder und deren Kultur. Lehrbuch: nach Angabe.

Samuel Xavier
2 Wochenenden 10. / 11. und 17. / 18. Mai 2014
Sa 9:00 - 16:30 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
24 Ustd., 14 Tn., EUR 75
Kursnummer 14A 57200



Das Tierheim lädt ein

Das Tierheim möchte der Öffentlichkeit einen Einblick in die Tierschutzarbeit vor Ort ermöglichen und bietet interessierten Tierfreunden, Schulen und anderen sozialen Einrichtungen kostenfreie Führungen durch das Tierheim an, um über die Aufgaben eines Tierheims, den Tierschutzgedanken und der daraus resultierenden Verantwortung den Schützlingen gegenüber, zu informieren.

Das Tierheim ist mittwochs bis sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Montags und dienstags ist das Tierheim geschlossen. Bei Gruppen oder Schulklassen wird um eine Voranmeldung gebeten.

Tierheim Oldenburg
Nordmoslesfehner Straße 412, 26131 Oldenburg
Tel. (0441) 50 42 93 - Fax: (0441) 50 90 08 6
www.tierheim-ol.de

Sprachen_2

Spanisch

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Jennifer Thomalla
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: thomalla@vhs-ol.de

Spanisch Abendkurse

Möchten Sie Spanisch fundiert und mit Vergnügen erlernen? Ob Sie absoluter Anfänger sind oder Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse vertiefen wollen – hier finden Sie bestimmt einen passenden Kurs. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten im Grundkurs I einen ersten Einstieg in die Sprache. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben, besuchen Sie den Grundkurs II.
Quereinsteiger sind in allen Kursen herzlich willkommen! Einstufungstests für die Lernstufen A1 bis B1 finden Sie im Kundenzentrum oder auf unser Homepage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.

Grundkurs I (A1)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Ana Majcher Ruiz
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57301

Gloria Recalde-Roth
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57303

Diana Martínez
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57304

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 4.

Alberto Andrés Martínez Sánchez
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57310

Grundkurs II (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 6.

Diana Martínez
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57311

Diana Martínez
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57312

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und in die Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 4.

Dolores Sánchez González
Fr 16:45 - 18:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
15-mal (30 Ustd.), 16 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 57313

Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 9.

Ana Majcher Ruiz
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57314

| Filme im Casablanca |

Filmvergnügen im Original
18 Comidas
27. April 2014 (Spanisch)

Grundkurs III (A1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 9.

Ana Majcher Ruiz
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57315

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57316

Aufbaukurs I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 1.

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57322

Aufbaukurs II (A2)

Kleingruppe
Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 4

Alberto Andrés Martínez Sánchez
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 57325

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Repetición II (A2)

Vertiefungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 4..

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57329

Repetición III (A2)

Vertiefungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Abschluss von Con gusto A2, Vertiefung der Grammatik, Wortschatz Aufbau, leichte Gesprächsübungen. Lehrbuch: Con gusto A2 (Klett, ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 11.

Isabel Vidal Mariscal
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57330

Fortgeschrittene II (B1)

Vertiefung der Grammatik, Wortschatzaufbau, leichte Gesprächsübungen. Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 3.

Nuria Marrero-Förster
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57332

Fortgeschrittene IV (B1)

Lehrbuch: El nuevo curso, Band 3 (Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48225-0), ab Lektion 7.

Nuria Marrero-Förster
Mi 18:45 - 20:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57334

Repetición (B1)

Wiederholungskurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. Abschluss von Con gusto B1, Vertiefung der Grammatik, Wortschatzaufbau, leichte Gesprächsübungen. Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 11.

Gloria Recalde-Roth
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57335

| Konversationskurse |

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die schon gute Vorkenntnisse haben (ab Niveaustufe B1) und vorwiegend ihre mündlichen Fertigkeiten verbessern möchten.
Für Quereinsteiger ist eine Probestunde empfehlenswert (nach Vereinbarung).

Conversación nivel básico (B1)

Para participantes que desean practicar la expresión oral a nivel básico. Lecturas fáciles, ejercicios de expresión oral, informaciones sobre la realidad del mundo hispano, temas de actualidad. También habrá oportunidad de repasar la gramática y ampliar el vocabulario. Lehrmaterial nach Absprache.

Diana Martínez
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57344

Gloria Recalde-Roth
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57346

Kleingruppe

Maria Dulceline Gonzales Lorenzo
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 57347

Conversación nivel avanzado (B2+/C1)

Un curso para alumnos con buenos conocimientos de espanol que deseen practicar, ampliar y mejorar la capacidad comunicativa oral. En cada sesión de clase trataremos temas actuales, sociales y culturales de Espana y Latinoamérica. También leemos y repasamos la gramática. Lehrmaterial nach Absprache.

Isabel Vidal Mariscal
Mo 19:45 - 21:15 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
12-mal (24 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 57355

La tertulia de español (B2/C1)

Der spanische Stammtisch

Nuestra tertulia está pensada para alumnos, profesores y amigos de la universidad popular. Tiene como objetivo reunirse con personas hispanas o alemanas con conocimiento del espanol para conocerse, charlar, intercambiar experiencias en un ambiente distendido y cordial. Der spanische Stammtisch: Ein Treffpunkt für Teilnehmende, Dozenten und Freunde der VHS. Einmal im Monat im Restaurant Rio Grande.

Dolores Sánchez González
Di 20:00 - 21:30 Uhr
25. Febr., 25. März, 29. April, 27. Mai, 24. Juni und 29. Juli 2014
Restaurant Rio Grande; Wallstraße 15; Oldenburg
6-mal (12 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 14A 57357

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Sprachen_2

Spanisch / Türkisch / Ungarisch

Spanisch Sprach-Kochkurse

Tapas típicas (ab A1)

„Tortilla de patatas", „Champinones al ajillo", Papas arrugadas... Die spanische Variante des „fast-food" ist nicht nur gesund, sie hat auch eine lange Geschichte und ist ein fester Bestandteil der traditionellen Küche Spaniens. Schon Cervantes erwähnte die Tapas in seinem Roman „El Quijote de la Mancha". Zusammen mit den spanischen Dozentinnen bereiten Sie typische Tapas zu und haben dabei Gelegenheit, Spanisch zu sprechen. Auch Teilnehmende mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen!

María Eva Ruiz-López/Nuria Marrero-Förster
Fr 20. Juni 2014, 16:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
7 Ustd., 16 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 57410

Spanisch Wochenkurse

Kompaktkurse können sehr lernwirksam sein: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem die aktive Verfügbarkeit, eine tiefere Verankerung und das bessere Behalten des Lernstoffs.
Wichtig: Bitte lassen Sie sich für die Einstufung in den passenden Kurs beraten! Einstufungstests (mit Lösungen) finden Sie auf unser Hompage (www.vhs-ol.de) unter: /spanischtest.
Die Wochenseminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, können jedoch auch sonst von jedermann besucht werden.

Spanisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Im Verlauf dieser Woche erhalten Sie einen ersten Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen. Im Anschluss an dieses Einführungsseminar können Sie ab Sept. 2014 Grundkurs II als Vormittags- oder Abendkurs besuchen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nuria Marrero-Förster/Anne Stemper
3. - 7. Febr. 2014, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 16 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 57510
BU

Spanisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Im Verlauf dieser Woche erhalten Sie einen ersten Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen. Im Anschluss an dieses Einführungsseminar können Sie ab Sept. 2014 Grundkurs II als Vormittags- oder Abendkurs besuchen. Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9).

Nuria Marrero-Förster/Anne Stemper
14. - 18. Juli 2014, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.12
5-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 57511B
BU

Spanisch Kompakt: A1, Teil II

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
IIm Verlauf dieser Woche wiederholen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache und bauen in angenehmer Atmosphäre auf vorhandenen Spanischkenntnissen auf. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen. Abwechslungsreiche Übungen und eine angenehme Lernatmosphäre sichern in diesem Intensivkurs Ihren Lernerfolg! Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett, ISBN 978-3-12-514980-9), ab Lektion 5.

Nuria Marrero-Förster/Anne Stemper
21. - 25. Juli 2014, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 57512B
BU

Spanisch Kompakt: B1, Teil I

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Hier vertiefen Sie intensiv Ihre Spanischkenntnisse, erweitern Ihren Wortschatz und üben in lockerer Atmosphäre das Sprechen sowie das Hörverstehen. In der Grammatik wiederholen Sie u. a. das Indefinido und Imperfekt und lernen das Subjuntivo dazu. Dabei erfahren Sie Interessantes über die spanische und südamerikanische Kultur. Lehrbuch: Con gusto B1 (Klett, ISBN 978-3-12-515010-2), ab Lektion 1.

Nuria Marrero-Förster/Diana Martínez
7. - 11. Juli 2014, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 14 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 57530B
Neu BU

Türkisch

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger (Hueber, ISBN 3-19-005234-9, Lehrbuch).

Metin Caki
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 18 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57710

Grundkurs II (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 4 (Hueber).

Metin Caki
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57711

Aufbaukurs I (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Güle Güle. Türkisch für Anfänger, ab Lektion 8 (Hueber).

Metin Caki
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
18-mal (36 Ustd.), 16 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 57720

Aufbaukurs III (A2)

Kleingruppe
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Lehrmaterial nach Absprache.

Metin Caki
Do 19:45 - 21:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
17-mal (34 Ustd.), 9 Tn., EUR 130
Kursnummer 14A 57722

| Warteliste |

Wenn der Kurs, den Sie besuchen möchten, schon voll belegt ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir richten bei genügend Nachfrage gerne einen Zusatzkurs ein!

Ungarisch

Ungarisch Grundkurs I (A1)

Kleingruppe

„Ungarisch ist katastrophal! Das lerne ich nie!" Ungarisch ist zwar fremd für uns, aber durchaus erlernbar. In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die ungarische Sprache, Sie lernen, wie die Aussprache funktioniert und wie Sie sich angstfrei in dieser exotisch anmutenden Sprache zurecht finden können. Sie erfahren ebenso Interessantes über Land und Leute. Schon auf Ihrer nächsten Reise werden Sie sich über Ihre Kenntnisse freuen. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Szituációk, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, ISBN 005161-8 und 051161-5).

Vilmos Gyöngyösi
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.14
14-mal (28 Ustd.), 9 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 57810

Neu

Ungarisch für die Reise

„Ungarisch? Bestimmt viel zu schwer!" Meinen Sie? Dann lassen Sie sich überraschen! An diesen beiden Wochenenden können Sie die Sprache ausprobieren und einen ersten Zugang erhalten. Sie lernen, wie man sich begrüßt und vorstellt und wie die Aussprache funktioniert. Außerdem lernen Sie Interessantes über Land und Leute und erfahren, dass Ungarn nicht nur Puszta und Balaton ist. Lehrmaterial nach Absprache.

Vilmos Gyöngyösi
2 Wochenenden
23. / 24. Mai und 20. / 21. Juni 2014
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
16 Ustd., 18 Tn., EUR 52
Kursnummer 14A 57820

Neu

Türkei Begegnungen 2014

Von Mai bis November führt die Stadt Oldenburg die „Türkei Begegnungen 2014" durch, eine Veranstaltungsreihe zu Kunst, Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Die VHS Oldenburg unterstützt das Programm mit sprachlichen, gastronomischen Angeboten, religiösen Aspekten und einer Flugreise nach Istanbul. Näheres finden Sie auf Seite 77.

Türkei 2014 Begegnungen

| Filmvergnügen im Original |

Sprachen lernen und Filme im Original mit deutschen Untertiteln genießen!
In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg
Die Filme beginnen jeweils sonntags um 11:15 Uhr.

Les Emotifs Anonymes – Die anonymen Romantiker
23. Febr. 2014, 11:30 Uhr (Französisch)

La grande Bellezza
Von Paolo Sorrentino mit Toni Servillo, Carlo Verdone, Sabrina Ferilli, Carlo Buccirosso u.a., IT 2013, 142 Min.,
23. März 2014 (Italienisch)

18 Comidas
Von Jorge Coisar mit Luis Tosar, Frederico Pérez Rey, Esperanza Pedreno u.,a., SP 2010, 107 Min.,
27. April 2014 (Spanisch)

En kongelig affære - Die Königin und der Leibarzt
Von Nikolaj Arcel nach dem Roman Der Besuch des Leibarztes von Per Olov Enquist. Mit Mads Mikkelsen, Alicia Vikander, Trine Dyrholm u.a., DK 2011, 128 Min.,
25. Mai 2014 (Dänisch)

La cage dorée - Portugal, mon amour
Von Ruben Alves mit Rita Blanco, Joaquim De Almeida, Barbara Cabrita u.a., F/PO 2013, 87 Min.,
22. Juni 2014 (Französisch / Portugiesisch)

Silverlinings Playbook - Silver Linings
Von David O. Russell, nach dem Roman von Matthew Quick, u.a. mit Bradley Cooper, Jennifer Lawrence u.a. USA 2012, 120 Min.,
20. Juli 2014 (Englisch)

Eintritt EUR 8,50; für Kursteilnehmende der VHS kostet der Eintritt EUR 7,50.

Ermäßigungstickets finden Sie in der VHS-Flyerauslage im Erdgeschoss oder im Kundenzentrum.

Casablanca
Programmkino am Pferdemarkt, Johannisstr. 17, 26121 Oldenburg
Tel. 0441/884757 · www.casablanca-oldenburg.de

Weitere Filme in Kooperation mit dem Casablanca zum Thema „Tabu" finden Sie bei unserem Schwerpunkt auf Seite 13.

Deutsch als Fremdsprache

Fachberatung
Martha Hagen
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: hagen@vhs-ol.de

Elke Kuhlmann
Mo 9:00 - 12:00 und Do 13:00 - 17:00 Uhr
Telefon: 0441 92391-21
E-Mail: kuhlmann@vhs-ol.de

| Fachberatung |

Sie wissen nicht genau, welchen Kurs Sie wählen sollen? Nehmen Sie an einem **kostenfreien Einstufungstest** teil. Genaue Informationen zu unseren Kursangeboten erhalten Sie in einer persönlichen **Beratung.** Für Teilnehmende, die die lateinischen Schriftzeichen nicht beherrschen, werden „Integrationskurse mit Alphabetisierung" angeboten. Siehe Seite 128.

	Abendkurse	Intensivkurse
	Zertifikat Deutsch C1	
Lernstufe C1 / C2		**Vorbereitung Zertifikat C1 oder TestDaF**
	Oberstufe (90 Ustd.)	**Oberstufe** (200 Ustd.)
↑	**Zertifikat Deutsch B2**	
Lernstufe B2		**Mittelstufe II** (200 Ustd.)
	Mittelstufe (90 Ustd.) Prüfungsvorbereitung	**Mittelstufe I** (200 Ustd.)
	Zertifikat Deutsch B1	
Lernstufe B1	**Zertifikatsvorbereitung** (90 Ustd.)	**Zertifikatsvorbereitung** (200 Ustd.)
↑	**Grundkurs III** (90 Ustd.)	**Grundstufe III** (200 Ustd.)
Lernstufe A2	**Grundkurs II** (90 Ustd.)	**Grundstufe II** (200 Ustd.)
Lernstufe A1	**Grundkurs I** (90 Ustd.)	**Grundstufe I** (200 Ustd.)
	Abendkurse Di / Do	**Intensivkurse** Mo - Fr

| Erläuterungen |

Die Volkshochschule Oldenburg bietet Teilnehmenden ein abgestuftes Kursprogramm zum Erlernen der deutschen Sprache.

Beginnend mit Kursen für Lernende ohne Vorkenntnisse bis zur Vorbereitung auf den TestDaF zur Aufnahme eines Studiums an einer deutschen Universität finden Sie in unserem differenzierten Sprachkursangebot unterschiedliche Einstiegsmöglichkeiten.

Die Integrationskurse schließen ab mit der Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer - DTZ". Die Grundstufenkurse sind so aufgebaut, dass sie zur Prüfung „Zertifikat Deutsch B1" führen. Des Weiteren können Sie die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2" und den „Testdaf" des Testdaf-Institutes ablegen.

Außerdem können Sie bei uns den Test zur Einbürgerung ablegen. Wir bieten monatliche Termine, siehe auch nächste Seite.

Alle unsere Dozenten sind fachlich hochqualifiziert (Studienabschluss in Deutsch als Fremdsprache oder Sprachen, Prüferlizenzen) und bilden sich kontinuierlich fort.

Informationen über das gesamte Kurs- und Prüfungsangebot bekommen Sie auch in der Fachberatung.

| Einbürgerung |

Sie haben einen Antrag auf deutsche Staatsangehörigkeit gestellt und müssen einen **Einbürgerungstest** ablegen?

Unsere nächsten Termine sind jeweils um 14:00 Uhr am 4. März, 23. April, 27. Mai und 8. Juli 2014

Weitere Informationen bekommen Sie unter www.vhs-ol.de und in der **persönlichen Beratung**. Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Pass sowie EUR 25 mit.

_Integrationskurse mit Alphabetisierung finden Sie auf Seite 128.

Einbürgerungstests in Oldenburg, Delmenhorst, Ganderkesee, Wesermarsch und Wildeshausen.

VHS Oldenburg e. V.
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg

Information und Anmeldung:
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: info@vhs-ol.de
Einbürgerungstests:
dienstags, 4.3., .23.4., 27.5. und 8.7.2014, jeweils 14.00 Uhr
Der Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vorher!

Volkshochschule Delmenhorst
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle) | 27749 Delmenhorst

Information und Anmeldung:
Telefon: 04221 98180-0
E-Mail: anmeldung@vhs-delmenhorst.de
Einbürgerungstests:
sonnabends, 29.3. und 5.7.2014, 11:00 - 12:00 Uhr

---

regioVHS Ganderkesee-Hude
Rathausstraße 24 | 27777 Ganderkesee

Information und Anmeldung:
Telefon: 04222 44444
E-Mail: anmeldung@regiovhs.de
Einbürgerungstest am:
Donnerstag, 26.6.2014, 16:00 Uhr

KVHS Wesermarsch GmbH
Postplatz 1 | 26919 Brake

Information und Anmeldung:
Telefon: 04401 936582
E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de
Einbürgerungstest am:
Mittwoch, 14.5.2014, 14:30 Uhr

VHS Wildeshausen
Wittekindstr. 9 | 27793 Wildeshausen

Information und Anmeldung:
Telefon: 04431-71622
E-Mail: info@vhs-wildeshausen.de
Einbürgerungstest am:
Dienstag, 20.5.2014, 15:30 Uhr

Integrationskurse

Integrationskurse (Gesamtumfang 660 Unterrichtsstunden) richten sich an Teilnehmende mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Sie bekommen vom Ausländerbüro, vom Jobcenter oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Berechtigung oder Verpflichtung zu einem Integrationskurs. Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und schließen ab mit dem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)" sowie dem Test „Leben in Deutschland" (LiD).

Eine Anmeldung ist nur in einer persönlichen Beratung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Integrationskurs

Lehrbuch: Schritte PLUS Bde. 1-5 (Hueber). Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer" sowie Test „Leben in Deutschland".

Sarah Frauke Gorman / Susanne Heesen
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
Kursnummer 14A 58100

Katharina Weindok / Sarah Frauke Gorman
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 5. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
Kursnummer 14A 58300

Integrationskurs Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit Berechtigung zur Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden. Lehrbuch: Schritte PLUS Bd. 4+5 (Hueber). Mit abschließender Sprachprüfung „DTZ - Deutschtest für Zuwanderer".

Susanne Heesen / Katharina Weindok
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
Kursnummer 14A 58200

| Filmvergnügen im Original |

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg werden Filme im Original mit deutschen Untertiteln gezeigt. Die Filme laufen jeweils sonntags um 11:15 Uhr. Weitere Informationen auf Seite 41.

Deutsch als Fremdsprache Tageskurse Intensiv

Grundstufe I - Intensiv (A1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1 Gesamtband, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024305-1).

Monika Wieruchowska-Braun / Petra Mildenberger
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58210, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58510, ab 12. Mai 2014

Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58211, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58511, ab 12. Mai 2014

Grundstufe II - Intensiv (A2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A2 Gesamtband, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD im Paket (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024306-8).

Petra Mildenberger/Ina Rahmann
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.14
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58212, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58512, ab 12. Mai 2014

Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.12
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58213, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58513, ab 12. Mai 2014

Grundstufe III - Intensiv (A2/2)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit guten Vorkenntnissen Lernstufe A2. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A2 Teilband 2, ab Lektion 8, Kursbuch und Arbeitsbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024485-06) und Pluspunkt Deutsch B1 Gesamtband (ISBN 978-3-06-024286-3).

Ute Jacob / Elena Kashina
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58214, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58514, ab 12. Mai 2014

Mariya Popovych / Maria Werner
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.11
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58215, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58515, ab 12. Mai 2014

Grundstufe IV - Intensiv (B1)

Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch B1"
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2/2. Gezielte grammatische Übungen und Textbearbeitung (Leseverstehen, Hörverstehen) zur Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1". Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch B1 Teilband 2, Kursbuch (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024319-8) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-06-024322-8) sowie Zusatzmaterial nach Absprache.

Simone Bittendorf/Christina Domröse
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58216, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58516, ab 12. Mai 2014

Nn
Mo - Fr 13:30 - 16:45 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.13
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58217, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58517, ab 12. Mai 2014

Mittelstufe I - Intensiv (B2/1)

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Sprachkenntnissen auf Zertifikatsniveau B1. Dieser Kurs bietet Ihnen gezielte Wiederholungen ausgewählter Themen des B1-Stoffes und erleichtert Ihnen somit den Einstieg in den Folgekurs auf B2-Niveau. Lehrmaterial: studio d B2/1, Die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020094-8).

Erdmuthe Jasnoch-Wrede / Iris Styhler
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.04
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58220, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58520, ab 12. Mai 2014

Mittelstufe II - Intensiv (B2/2)

Dieser Kurs bietet durch interessante Themen und Texte Aufgaben und Übungen zu allen Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) und bereitet Sie intensiv auf die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2" vor. Lehrmaterial: studio d B2/2, die Mittelstufe (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020074-0).

Tri Huy Dang / Monika Wieruchowska-Braun
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58221, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58521, ab 12. Mai 2014

Oberstufe - Intensiv (C1/C2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf B2/C1-Niveau, die gezielt Wissenslücken in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit bearbeiten wollen und das Prüfungsniveau C1/2 anstreben. Lehrmaterial nach Absprache.

Tri Huy Dang/Sarah Frauke Gorman
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr, ab 3. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
50-mal (200 Ustd.), EUR 335 (inkl. Kopierkosten)
Osterferien vom 7. - 22. April 2014
Kursnummer 14A 58230, ab 3. Febr. 2014
Kursnummer 14A 58530, ab 12. Mai 2014

Oberstufe (C2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf C1-Niveau, die ihre bereits guten Sprachkenntnisse durch anspruchsvolle Textarbeit (Literatur, Sachtexte und Zeitungsartikel) sowie grammatische Übungen erweitern möchten. Lehrmaterial nach Absprache.

Ina Rahmann
Di und Do 13:00 - 15:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03
14-mal (42 Ustd.), EUR 160 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58231

Deutsch als Fremdsprache Abendkurse

Grundkurs I (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1, Kursbuch und Arbeitsbuch Gesamtband (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024279-5 und 978-3-06-024280-1).

N. N.
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.09
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58250

Grundkurs II (A2/1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Lernstufe A1. Lehrmaterial: Pluspunkt Deutsch A1, Kursbuch und Arbeitsbuch Teilband 2 ab Lektion 11 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024276-4 und 978-3-06-024277-1).

Jaap de Waard
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Staßburger Str. 2; Raum 1.31
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58251

Grundkurs III (A2/2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-024288-7 und 978-3-06-024289-4).

Monika Wulff-Meves
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.36
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58252

Grundkurs IV (B1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der Lernstufe A2/2, die fortgeschrittene detaillierte Grammatikkenntnisse erwerben möchten und zunehmend differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten kennen lernen und anwenden möchten. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Kursbuch und Arbeitsbuch Gesamtband im Paket mit CD (Cornelsen).

Barbara Siebolds
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.35
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58253

Mittelstufe (B2)

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf Zertifikatsniveau (Lernstufe B1). Vorbereitung auf die Sprachprüfung B2. Lehrbuch: studio d Die Mittelstufe B2/1 (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020094-8).

Tri Huy Dang
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.08
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58254

Oberstufe (C1/C2)

Für Teilnehmer auf B2-Niveau, die einfach weiter lernen möchten. Gezielte Wiederholung und Erweiterung grammatischer Themenbereiche sowie interessante Textarbeit. Lehrmaterial nach Absprache.

Elke Wallach
Di und Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung;
Straßburger Str. 2; Raum 1.06
30-mal (90 Ustd.), EUR 169 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58255

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch (B1)

An vier Wochenenden

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die das „Zertifikat Deutsch B1" ablegen möchten, welches Voraussetzung für die Einbürgerung ist. Kennen lernen des Prüfungsformates und intensives Prüfungstraining durch gezielte Übungen und Modelltests. Lehrbuch: Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1 mit Audio CD (Cornelsen, ISBN 978-3-06-020310-9).

Tri Huy Dang / Katharina Weindok
4 Wochenenden
14. / 15. Febr. 2014, 28. Febr. / 1. März 2014,
14. / 15. und 28. / 29. März 2014
Fr 13:30 - 16:45 Uhr, Sa 10:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.04
32 Ustd., EUR 63 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 58260

Niederdeutsch

Plattdeutsch / Workshop (4x4)

Für Fortgeschrittene

Freude an der plattdeutschen Sprache und ein wenig Vorkenntnisse sollten mitgebracht werden, um in den „Warkelstünn" in den Dialog zu kommen. Statt trockener Grammatik zu pauken, werden Texte moderner Autoren gelesen und bei Spielen und Sketchen die Sprache trainiert. Auch ein Theaterbesuch und eine Führung im Museum sind geplant. Die Kosten dafür werden von den Teilnehmenden getragen.

Rita Kropp
15. Febr., 15. März, 12. April und 10. Mai 2014
Sa10:00 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
4-mal (16 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 14A 58900

| Filmvergnügen im Original |

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkino, Johannisstraße 17, Oldenburg werden Filme im Original mit deutschen Untertiteln gezeigt. Die Filme laufen jeweils sonntags um 11:15 Uhr. Weitere Informationen auf Seite 41.

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Inklusionswoche

Die Arbeitsgruppe 5ter Mai veranstaltet wieder vom 5. bis 10. Mai 2014 die Inklusionswoche und bietet mit ihren Partnern u. a. dem Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg, Selam-Lebenshilfe, Gemeinnützigen Werkstätten, Betreuungsbüro Nico Heinemann, Das Baumhaus, Diakonie Oldenburg, Blauschimmel Atelier, Oeins, Kulturetage, Flüchtlingsmuseum, SeGOld und der VHS Oldenburg ein buntes Programm mit Diskussionsrunden, Vorträgen, Aktionen und Filmen.

INKLUSIONSWOCHE OLDENBURG

Das Programm können Sie ab Anfang April unter und www.vhs-ol.de und www.kulturetage.de einsehen. Seien Sie herzlich willkommen.

Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige Sprache mit vorwiegend visuellen Elementen und einer eigenen Grammatik. Sie ist Alltagssprache der Gehörlosen.
Die Kurse wenden sich an Menschen, die privat, an ihrem Arbeitsplatz oder in ihrer Freizeit mit Gehörlosen oder hochgradig Schwerhörigen zu tun haben.
Seit dem 1. Mai 2002 sind die Gebärdensprache und das Berufsfeld Gebärdendolmetscher durch das Bundesgleichstellungsgesetz gesetzlich anerkannt

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache. Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation geübt. Zudem werden Gesprächssituationen des Alltags erprobt.

Oliver Klaus / Miriam Wilken
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
11-mal (22 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Kursnummer 14A 58911

Sandra Gogol / Miriam Wilken
2 Wochenenden
13. - 15. und 20. - 22. Juni 2014
Fr 17:00 - 20:00 Uhr
Sa 10:00 - 13:00 Uhr, So 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
6-mal (22 Ustd.), 12 Tn., EUR 98
Für NWZ-Card Inhaber EUR 94
Kursnummer 14A 58912

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Sandra Gogol
2 Wochenenden
31. Jan. - 2. Febr. und 6. - 8. Febr. 2014
Fr 17:00 - 20:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
24 Ustd., 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 14A 58917

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 3

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 14A 58914

Deutsche Gebärdensprache (DGS) 9

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS vertieft und erweitert.

Sandra Gogol
Mo 18:30 - 20:00 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 14A 58915

Ein Blick auf die Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Vortrag und Einführung in die Praxis
Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird eine visuelle, nonverbale Kommunikation ermöglicht. Dieser Schnupperkurs bietet erste Einblicke in die Gebärdensprache. Zu Beginn werden mit Unterstützung einer Dolmetscherin wichtige Informationen über die Gebärdensprache gegeben, anschließend beginnt ein erster Einstieg in die Praxis.

Sandra Gogol / Miriam Wilken
Mi 7. Mai 2014, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
4 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 14A 58916

ANSGARI APOTHEKE
Ihre persönliche Apotheke
Dr. Martina Kirschke
Kaspersweg 3 | 26131 Oldenburg
0441/54535 | info@ansgari-apotheke.de
www.ansgari-apotheke.de

Wir verstehen Sie auch ohne Worte.

Oldenburger Gesundheitsakademie **48**
_Ärzte und Mediziner 48
_Gesundheitsfachberufe 48
_Therapie und Beratung 49

Fort- und Weiterbildungen **50**
_Beratungsstellen und Förderprogramme 50
_Profilbildung und Beratung 52
_Existenzgründung 52
_Führung und Management 53
_Marketing und Vertrieb 54
_Visualisierung und Präsentation 54
_Kommunikation und Rhetorik 54
_Gesundheit 56
_Pädagogik und Psychologie 56
_Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling 56

Zertifizierte Abschlüsse **57**
_Pädagogik und Psychologie 57
_Kaufmännische Lehrgänge 58
_Prüfungsvorbereitungskurse 60
_Projektbereich 61

EDV **62**
_Europäischer ComputerPass Xpert 62
_Betriebssysteme 63
_Büroanwendungen 64
_Tastschreiben 66
_Digitale Fotografie und Mediengestaltung 67
_Blog- und Webdesign 70
_CAD-Anwendungen 71
_Programmierung 71
_Internet und Social Media 72
_Smartphones und Tablet PCs 72
_EDV für die Generation 50plus 73

Oldenburger Gesundheitsakademie

OLDENBURGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Leitung: Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: info@ol-gesundheitsakademie.de

Hier stelle ich Ihnen einen Auszug aus dem Fort- und Weiterbildungsprogramm der Oldenburger Gesundheitsakademie vor. Das gesamte Angebot für

- **Ärzte & Mediziner**
- **Gesundheitsfachberufe**
- **Therapie & Beratung**

finden Sie unter www.oldenburger-gesundheitsakademie.de

Foto und Bilderwerk

Ärzte und Mediziner

Gehirn braucht Führung

Gedächtnistraining für Führungskräfte

In diesem Gedächtnistraining werden Gedächtnismethoden und -techniken vorgestellt und mit Übungen zur Merkfähigkeit, Denkflexibilität, logischen Denken und Konzentration trainiert.

Anke Rümenapp
Sa 22. Febr. 2014 I 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
8 Ustd., 14 Tn., EUR 135 (inkl. Getränke und Mittagsimbiss) I Keine Ermäßigung möglich.
8 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14A 33605

Stressmanagement für Ärzte

Belastungssituationen wie nicht genügend Zeit für Patienten haben, Ansprüchen gerecht werden und viel Verantwortung tragen, können wir Ihnen nicht abnehmen. Dafür bietet Ihnen diese Veranstaltung Zeit, sich mit erprobten Konzentrationstechniken und Entspannungsverfahren auseinander zu setzen.

Anke Rümenapp
Sa 24. Mai 2014 I 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
8 Ustd., 14 Tn., EUR 135 (inkl. Getränke und Mittagsimbiss) I Keine Ermäßigung möglich.
8 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14A 33607

Wie sag ich's nur ...

Gesprächsführung und kommunikative Kompetenz für Ärztinnen und Ärzte

Wie meistern Sie Stolpersteine in Ihrer Arzt-Patienten-Kommunikation und wie können Sie diese optimieren?

Anke Rümenapp
Sa 12. Juli 2014 I 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
8 Ustd., 14 Tn., EUR 135 (inkl. Getränke und Mittagsimbiss) | Keine Ermäßigung möglich.
8 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14A 33609

Warum Konfliktmanagement sinnvoll ist

Von Zickenkrieg und Hahnenkämpfen

Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten wirkt positiv auf die Zusammenarbeit. Sie erhalten Handwerkszeug für ein konstruktives, wertschätzendes und erfolgreiches Lösen von Konflikten.

Anke Rümenapp
Sa 11. Okt. 2014 I 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
8 Ustd., 14 Tn.,
EUR 135 (inkl. Getränke und Mittagsimbiss)
Keine Ermäßigung möglich.
8 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14B 33611

Gesundheitsfachberufe

Die therapeutische Beziehung - Basis für nachhaltige Therapie

Ermutigung und Entängstigung für Ergotherapeuten, Logopäden, Physiotherapeuten

Voraussetzung für die Teilnahme ist mindestens die begonnene Ausbildung zum Ergo-, Physiotherapeuten oder Logopäden.

Ergotherapeutin,
Heilpraktikerin Psychotherapie Carmen Krawczyk /
Psychologischer Psychotherapeut
Dr. phil. Matthias Probandt
Wochenende 6. / 7. Sept. 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
Seminarhaus Lichtblick; Hude
16 Ustd., 16 Tn., EUR 450 (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung) I Keine Ermäßigung möglich.
16 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14B 33705

Osteopathie - Harmonische Techniken

In Kooperation mit dem OMForum

Harmonische Techniken sind passive, schwingende, rhythmische Techniken, die auf verschiedene Gelenke und Gewebe angewendet werden können. Das Seminar beinhaltet die physiologischen und biomechanischen Aspekte der Harmonischen Techniken und deren praktische Anwendung, insbesondere der Effekt auf Inflammation, Fluid Flow (Harmonic Pump Techniques) und Adaptation sowie die Effekte der Techniken auf die neurologische Schmerzreduktion als auch die psychologischen Einflüsse. Zielgruppen: Ärzte, Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker. Seminarsprache ist Englisch.

Prof. Dr. Eyal Lederman, DO, PhD
Do - Sa 15. - 17. Mai 2014
Do und Fr 9:00 - 17:00 Uhr, Sa 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
24 Ustd., 30 Tn.,
EUR 395 (inkl. Mittagessen und Getränke)
24 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14A 33710

Network Chiropractic

Ein chiropraktisches System will Körper und Seele in Einklang bringen
In Kooperation mit dem OMForum

Die Technik besteht darin, die neurologischen Rezeptoren so zu stimulieren, dass diese die Möglichkeit bekommen, in einem Prozess der Neuordnung die Kommunikation und die Interdependenzen im menschlichen Körper zu fördern. Der Methode liegt das Verständnis zugrunde, dass mit der Verringerung der Hirnhautspannung in der Wirbelsäule auch strukturelle Fehlstellungen stark zurückgehen.

Jean-Paul Pianta D.C. (Doctor of Chiropractic)
2 Wochenenden
13. / 14. Sept. und 15. / 16. Nov. 2014
Sa 10:00 - 18:00 Uhr, So 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
28 Ustd., 16 Tn., EUR 780
28 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14B33715

Heilpraktiker (Physiotherapie)

Nachschulung nach der Heilpraktikergesetz-Erlaubnis
In Kooperation mit dem OMForum

Die Nachschulung beinhaltet die Schwerpunkte der selbständigen Erstdiagnose, Rechts- und Berufskunde. Der Nachweis über die bestandene Abschlussprüfung dient der Antragstellung über die Erlaubnis

zur Ausübung der Heilkunde mit der Berufsbezeichnung „Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Physiotherapie" bei dem jeweiligen Gesundheitsamt. Die Referenten sind Ärzte, Rechtsanwälte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Zielgruppe: Physiotherapeuten I Voraussetzung: Abschluss zum/zur staatlich anerkannten Physiotherapeut/-in, Mindestalter 25 Jahre

Martina Janßen / Wilfried Kortlang
20. - 23. März 2014 I 9:00 - 19:00 Uhr
Inklusive einstündiger schriftlicher Prüfung (Multiple Choice)
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
53 Ustd., 30 Tn., EUR 590
Keine Ermäßigung möglich.
40 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14A 33720

16. - 19. Okt. 2014 I 9:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
40 Fortbildungspunkte
Kursnummer 14B 33720

Bobath-Grundkurs (Kinder) - Kurs I

Weiterbildungslehrgang in der Therapie Kinder und Jugendliche

In Kooperation mit dem Bundesverband selbständiger Physiotherapeuten - IFK e. V.

Die Anmeldung erfolgt über den Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. (www.ifk.de). Weitere Informationen zu Inhalten Teilnahmevoraussetzungen, Abrechnungsmöglichkeiten etc. erhalten Sie bei Helge Schwarze, 0234 97745-18 oder schwarze@ifk.de.

Dozenten: Bobath-Lehrtherapeutin, European Bobath-Tutor Monika Brauckmann / Bobath-Lehrtherapeutin, European Bobath-Tutor Edda Hallmann

Ärztliche Leitung: Dr. Herbert Beims, Kinderarzt, Bobath-Arzt
25. Sept. - 4. Okt., 17. - 28. Nov. 2014, 2. - 13. Febr., 20. - 30. April, 22. Juni - 3. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
EUR 3.940 (M) I EUR 4.595 (NM)
402 Fortbildungspunkte

Entspannungspädagoge

Entspannung vermitteln

Die Fortbildung vermittelt die Grundstufe des autogenen Trainings, die Progressive Muskelentspannung sowie Kurzmeditationen und Fantasiereisen. Mit einer entsprechenden Erstausbildung können Sie die Anerkennung der Krankenkassen erhalten.

Infoabend

Dipl. Pädagogin Karin Bold
Mo 24. März 2014 I 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
gebührenfrei
Kursnummer 14A 33750

Fortbildung

Dipl. Pädagogin Karin Bold
8 Wochenenden ab 17. Okt. 2014
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 19:00 Uhr, So 10:00 - 13:45 Uhr
Prüfungstermin Sa 4. Juli 2015
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.19
160 Ustd., 14 Tn., EUR 950 I zzgl. EUR 44 Prüfungsgebühr I Ratenzahlung möglich I Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14B 33755L

Fortbildung: Chi-Therapeut (Basic)

Folgende energetische Verfahren werden in Theorie und Praxis geschult: Atemübungen, Achtsamkeitsmeditation, Chi - (Ki-) Fluss Übungen, Wellness-Fußreflexzonenmassage, Narbentherapie. Zielgruppe: Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Yogalehrer, Trainer.

Rainer Kersten
19. - 23. Mai 2014 I 10:00 - 17:00 Uhr
Ki Do Kwon Schulungsraum; Pohlstr. 3; Metjendorf
40 Ustd., 14 Tn.,
EUR 360 I Keine Ermäßigung möglich.
Die Fortbildung ist in Niedersachsen und Bremen als Bildungsurlaub anerkannt.
Kursnummer 14A 33790B

Therapie und Beratung

Weiterbildung: Gestaltberater und Gestaltpädagoge

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt
Die Weiterbildung hat im Winter 2013 begonnen und endet im Sommer 2015.
Ein Einstieg ist leider nicht mehr möglich.
Kursnummer 13A 33300L

Weiterbildung: Gestaltcoach / Gestalttherapeut / Gestaltorganisationsberater

Leitung: Dr. phil. Matthias Probandt
Die Weiterbildung hat im Herbst 2013 begonnen und endet im Herbst 2015. Ein Einstieg ist leider nicht mehr möglich.
Kursnummer 13B 33300L

Vorbereitungslehrgang Heilpraktiker für Psychotherapie

Inklusive Zertifikat „Psychologischer Berater"

Psychotherapeuten benötigen nach dem Gesetz eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde. Dazu werden die Teilnehmenden dieses Lehrgangs inhaltlich auf die Prüfung vorbereitet: Psychiatrische Krankheitslehre, Anamnese, Befund & Diagnose, Psychologie, Therapien, Krisenintervention, Komplikationen, Rechtsgrundlagen in der Psychotherapie & Psychiatrie.

Infoabend

Dipl.- Psychologin Angela Bauer
Fr 9. Mai 2014 I 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
gebührenfrei
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 14A 33520

Vorbereitungslehrgang

Dipl.- Psychologin Angela Bauer
12 Wochenenden ab 10. Okt. 2014 I Fr 15:00 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
192 Ustd., 18 Tn., EUR 1780 I Eine Ratenzahlung ist möglich. I Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14B 33525L

Systemische Familienberatung

Diese berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Menschen, die in sozialen, pädagogischen und beraterischen Tätigkeiten mit (Teil-)Familien und Paaren arbeiten. Im Vordergrund steht die Erweiterung der systemischen Handlungskompetenzen in der Arbeit mit Familien.

Infoabend

Suchttherapeutin & Supervisorin Brunhilde Klöpper
Mi 21. Mai 2014 I 19:00 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
gebührenfrei I Keine Anmeldung erforderlich.
Kursnummer 14A 33530

Lehrgang

Dozenten: Suchttherapeutin & Supervisorin Brunhilde Klöpper / Dipl. Päd. Herbert Wulf
12 Wochenenden ab 21. Nov. 2014
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
168 Ustd., 14 Tn.,
EUR 1550 zzgl. EUR 70 Prüfungsgebühr
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14B 33535L

Fort- und Weiterbildungen

Unsere Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Sitz und Beratungen in Oldenburg

im Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 211
0441 235-2135

Der Weiterbildungsscheck der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) fördert mit dem Weiterbildungsscheck Ihre berufliche Weiterbildung.

Wer kann den Scheck beantragen?

- Berufsrückkehrerinnen oder erwerbslose Frauen (ohne Bezug von Arbeitslosengeld oder Hartz IV)
- Beschäftigte in Elternzeit
- geringfügig Beschäftigte (max. EUR 450/ Monat)
- Wohnsitz Landkreis Oldenburg / Stadt Delmenhorst / Stadt Oldenburg

Was wird gefördert?

Kurse zur beruflichen Weiterbildung

Wie viel wird gefördert?

Maximal EUR 300 pro Jahr. Eigenanteil an den Fortbildungskosten mindestens 25 Prozent.

Wo bekomme ich den Weiterbildungsscheck und weitere Informationen zur Antragstellung/Förderung?

- bei der Koordinierungsstelle
- im Internet unter www.frauen-und-wirtschaft.de

Kinderbetreuungskosten:

Die KOS kann auf Anfrage einen Zuschuss zu Kinderbetreuungskosten während der Kurszeiten gewähren.
Lassen Sie sich beraten!

Die Kurse 31100 - 31105 finden statt in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Infomorgen: Wieder berufstätig werden - Perspektiven entwickeln

Themenschwerpunkte für Berufsrückkehrerinnen an diesem Vormittag sind:
Teil 1:
Arbeitsmarkt 2014 aus Sicht der Koordinierungsstelle

- Mein erlernter Beruf - Welche Chancen sind vorhanden?
- Mit Weiterbildung zurück in den Beruf - Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Der veränderte Arbeitsmarkt - Quereinstieg als neue berufliche Herausforderung etc.
- Arbeitslosmeldung bei der Bundesagentur für Arbeit

Teil 2:
Informationen zum Einstieg in die Existenzgründung

- Welcher Gründungstyp bin ich?
- Welche Kosten entstehen mit der Existenzgründung?
- Wie setze ich meine Geschäftsidee um?
- Wo melde ich meine Selbständigkeit an?

Dipl.-Soz. Anne Wilkens-Lindemann / Dipl.-Kffr. Cindy Stern
Di 4. März 2014, 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum LzO Forum
4 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 31000

Auf der Suche nach neuen beruflichen Herausforderungen und Perspektiven

Um beruflich wieder Fuß fassen zu können, ist eine Standortbestimmung des eigenen Lebens und der eigenen Ausrichtung unabdinglich. Dieses Seminar unterstützt Sie bei der Beantwortung der Fragen:

- Wo stehe ich?
- Wo will ich hin?
- Was muss sich / ich ändern?

Die Teilnehmerinnen sollen sich bei der Karriereplanung / beim beruflichen Wiedereinstieg wieder ihrer persönlichen Präferenzen bewusst werden und auf dieser Basis Pläne und Lösungsvorschläge erarbeiten, bei denen das Gleichgewicht zwischen Familie und Beruf gewährleistet ist. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Personal Development Coach Imke Leith
Do 15. Mai 2014, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 14A 31001

Glück ist das Ergebnis von Entscheidungen

Ihre heutige Lebensqualität ist das Ergebnis Ihrer bisher getroffenen Entscheidungen. Diese Entscheidungen sind dafür verantwortlich, wie es in ihrem Leben weitergehen wird. Wer sich seiner Bedürfnisse und Prioritäten im Leben bewusst ist, kann auch selbstbewusst Entscheidungen treffen. Die Entwicklung der persönlichen Werte in Reflektion und Eigenarbeit sowie ein angeleitetes „Stresstesten" Ihrer Werte verschafft Klarheit über Ihre Situation, hilft Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen. Dieses Seminar unterstützt Sie unter anderem, eine berufliche Perspektive zu entwickeln und Ihr Selbstvertrauen in dieser Hinsicht zu stärken. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Personal Development Coach Imke Leith
Do 12. Juni 2014, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 14A 31002

Akademikerin und Mutter? - Der eher schwierigere Weg zurück in den Beruf

Das Weiterbildungsangebot richtet sich an arbeitslose oder gering beschäftigte Akademikerinnen, die nach einer Phase der Elternzeit wieder zurück auf den Arbeitsmarkt wollen. Inhalte:

- Stärkung der Selbstwirksamkeit: An sich und seine Fähigkeiten glauben
- Der „Status-Quo-Check" - oder auf der Suche nach neuen Herausforderungen und Perspektiven
- Gute Entscheidungen treffen beim beruflichen Wiedereinstieg

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Personal Development Coach Imke Leith
Mi 9:00 - 13:00 Uhr
28. Mai, 11. Juni, 9. und 30. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 30
Kursnummer 14A 31003

Zeigen Sie Farbe bei der Rückkehr in den Berufsalltag

Mit einer Farbanalyse erhalten Sie Tipps für ein erfolgreiches Auftreten durch typgerechte Farben. Innerhalb der Farbberatung werden den Teilnehmerinnen die persönlichen Farben gezeigt, die eine positive Veränderung bewirken und bei der Wahl der Garderobe für den Beruf berücksichtigt werden sollten.

Kosmetikerin Gaby Stolzke
Mo 31. März 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 14A 31004

Online-Bewerbungen schreiben

Immer mehr Firmen stellen auf Online-Bewerbungen um. In diesem Seminar lernen Sie die Voraussetzungen für Online-Bewerbungen kennen und welche Vorbereitungen und Arbeitsabläufe Sie hierfür tätigen müssen. Weitere Themen sind Bilddatenformate und deren Größen, Scannen vorhandener Zeugnisse, professionelles Bewerbungsfoto, Europass-Lebenslauf, Internet und E-Mail Knigge, Suchmaschinen und Sicherheit im Netz, Stellenmärkte und Online-Portale. Bitte mitbringen: USB-Stick.

IT-Professional Ute Hlasek
10. und 12. März 2014, Mo und Mi 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
8 Ustd., 12 Tn., EUR 20
Kursnummer 14A 31005

| Die Bildungsberatungsstelle |

„Gewusst wo - Gewusst wie" am Wendehafen gibt Antworten auf Fragen wie: Wie geht es nach der Schule weiter? Welche Fortbildungen kommen für mich in Frage? Wie gelingt mir der Wiedereinstieg nach der Familienphase oder welche Fördermöglichkeiten kann ich in Anspruch nehmen?
Ziel der Beratungsstelle ist es – trägerunabhängig – über (Weiter)Bildung zu informieren und zu beraten.
Gefördert werden die Beratungsstellen durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Kooperationspartner sind die VHS Wilhelmshaven, die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschaftskammer Oldenburg, die Handwerkskammer, die Industrie-und Handelskammer sowie das Bildungswerk ver.di.
Kontakt: Bianca Prang | Am Wendehafen 8 26135 Oldenburg | Telefon: 0441 2190663 E-Mail: prang@vhs-ol.de

| Unternehmensförderprogramm IWiN |

Unter bestimmten Voraussetzungen sind Lehrgänge über 40 Unterrichtsstunden im Rahmen des EU-Förderprogramms „IWiN - Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen" förderfähig. Infos: im Internet www.iwin-niedersachsen.de Wichtig: Bevor Sie einen Ihrer Mitarbeiter verbindlich zu einem Lehrgang anmelden, lassen Sie sich von Ihrer regionalen IWiN-Anlaufstelle beraten.

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

| Die Bildungsprämie |

Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Infos: im Internet www.bildungspraemie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie". Kontakt: Bianca Prang | 0441 2190663 prang@vhs-ol.de

Unsere Kooperation mit der ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA)

ExistenzgründungsAgentur für Frauen

Sitz und Beratungen in Oldenburg
im Frauenbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 211
0441 235-2135

EFA Existenzgründungsagentur für Frauen

Beratung
dienstags und donnerstags nach Vereinbarung (vertraulich und kostenlos)

Weitere Informationen zu unseren Seminaren und Vorträgen sowie Vernetzungsmöglichkeiten finden Sie unter www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Erfolgreich gründen - Eigene Chefin werden.

EFA ist eine öffentliche Beratungsstelle zur Gründungsberatung von Frauen in der Trägerschaft des Trägervereins Frauen und Wirtschaft (Beruf & Familie) e.V. (Wildeshausen). Mit einem speziellen Beratungsangebot, das über Chancen und Risiken der eigenen Gründung aufklärt, die jeweilige Lebenssituation berücksichtigt und über das Berufsbild „Unternehmerin" informiert, gibt EFA einen Impuls zur Förderung von Existenzgründungen bei Frauen. Auch Männer können in Ausnahmefällen beraten werden, wenn sie innerhalb der Elternzeit sind oder wegen der Erziehung von Kindern oder Pflege von Angehörigen ihre Berufstätigkeit unterbrochen haben.

Selbstständigkeit - Perspektiven entwickeln

Sie möchten sich selbständig machen und haben noch nicht die passende Idee gefunden. Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Fähigkeiten und unbewussten Kompetenzen zu erkennen und effizient einzusetzen.
Seminarinhalte:
- Gründungsbarometer 2014 - Aus Sicht der ExistenzgründungsAgentur für Frauen
- Meine Gründungsidee - Welche Branche ist zukunftsweisend
- Markt und Branche erkunden - Informationsquellen
- Neue Ideen entwickeln
- Ideenfindung in der Gruppe
- Netzwerkaufbau

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Nur für Frauen.

Dipl.-Ök. Annette Bovensiepen / Dipl.-Kffr. Cindy Stern / Personal Development Coach Imke Leith
Di 27. Mai 2014, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 14A 31010

Frauen starten durch

Sie möchten sich neuen Herausforderungen stellen und Ihre eigene Chefin sein - wir informieren Sie gerne über den Einstieg in die Selbständigkeit:
- Gründung im Voll- oder Nebenerwerb
- Abgrenzung Freiberuflerin oder Gewerbetreibende
- Formalitäten
- Einkommensgrenzen, Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung
- Einen passenden Standort finden
- Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten
- Ansprechpartner für Gründungsinteressierte/Netzwerkaufbau

Nur für Frauen.

Dipl.-Ök. Annette Bovensiepen / Dipl.-Kffr. Cindy Stern
Do 12. Juni 2014, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5 Ustd., 12 Tn., EUR 10
Kursnummer 14A 31011

Fort- und Weiterbildungen

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Profilbildung und Beratung

Workshop: Karriere beginnt im Kopf

Neue Wege des Erfolgs

Manchmal muss ein festgetretener (Denk-)Pfad verlassen werden, wenn es beruflich in eine zufriedenstellende Richtung gehen soll. Kennen Sie sich selbsterfüllende Prophezeiungen? Manche Ereignisse treten wie erwartet bzw. wie befürchtet ein. Doch welchen Einfluss haben Sie darauf? Auf der Suche nach beruflicher Erfüllung treffen wir auf unsere Denk- und Handlungsmuster, die uns manchmal bei der Zielerreichung im Weg stehen. Doch wie können Sie Steine im Weg rechtzeitig erkennen und den eigenen Autopiloten erfolgreich umprogrammieren? Dazu hat die Neurowissenschaft einige Antworten, die Sie in diesem Workshop kennenlernen.

Dipl.-Ök. Monika Kretschmer
Mi 12. März 2014, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4 Ustd., 20 Tn., EUR 39
Kursnummer 14A 31020

Neu

Workshop: Wie Frauen Netzwerke intelligent nutzen

Klüngeln ist gut

Vetternwirtschaft, Klüngeln, Vitamin B - das wird von Frauen oft alles in denselben Topf geworfen. Doch es gibt Unterschiede und richtig eingesetzt ist kluges Netzwerken hilfreich für die eigene Karriere. Privat sind die meisten Frauen sowieso Meisterinnen im aktiven Netzwerken: denn gegenseitige Kinderbetreuung, Weitergabe der Lieblingsrezepte und der Friseuradresse gehören zum Alltag. Warum nicht auch berufliche Kontakte gezielt knüpfen, sich weiterempfehlen und im gegenseitigen Nutzen gewinnbringend einsetzen?

Dipl.-Ök. Monika Kretschmer
Mi 2. April 2014, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
4 Ustd., 30 Tn., EUR 39
Kursnummer 14A 31021

Neu

Weibliche Kompetenzen und männlicher Job-Code

Frauen entwickeln ihre Karrierestrategien

Frauen rücken durch den demografischen Wandel sowie die Forderung nach mehr weiblichen Kompetenzen in den Fokus der Arbeitgeber. Damit allein ist die weibliche Karriere aber noch nicht vorprogrammiert. In diesem Seminar lernen Sie die männlichen Job-Codes in der Berufswelt zu erkennen und aus diesen Mustern die eigene Karrierestrategie zu entwickeln. Sie erarbeiten Ihre beruflichen Ziele, entdecken Fähigkeiten und entwickeln eine konkrete Strategie. Mit Klarheit über das eigene Profil gelingt der nächste Karriereschritt.

Dipl.-Ök. Monika Kretschmer
Wochenende 20. / 21. Juni 2014
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
12 Ustd., 12 Tn., EUR 109
Kursnummer 14A 31022

Neu

Den ersten Eindruck positiv gestalten

Tabus im Business-Bereich

Es ist heute gerade auch im beruflichen Kontext immer wichtiger geworden, den ersten Eindruck von sich positiv zu gestalten. Dies gilt insbesondere für Vorstellungs- und Kennlerngespräche. Dabei helfen uns

- der Einsatz von Körpersprache: positive Informationen über unsere Körpersprache geben / Don'ts der Körpersprache
- Businesskleidung: dem Anlass entsprechend gekleidet sein / Don'ts der Kleidung
- Farbwahl: mit passenden Farben die eigene Ausstrahlung erhöhen / Don'ts der Farben

Wirken wir sympathisch, sind für uns auch schwierige Situationen leichter positiv zu gestalten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 11. / 12. Juli 2014
Fr 17:00 - 21:30 Uhr, Sa 9:30 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
14 Ustd., 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31023

Neu

Bildungsurlaube

Zur Auswahl stehende Bildungsurlaube sind mit dem (BU) Zeichen versehen. An den Bildungsurlauben können alle Interessenten teilnehmen. Sie können die Seminare als Bildungsurlaub aber auch als Kurs buchen. Weitere Informationen zum Bildungsurlaub erhalten Sie auf Seite 133.

Bewerbungsgespräche gut vorbereiten und erfolgreich führen

Mehr Selbstsicherheit, Erfolg und Zufriedenheit

In einer wertschätzenden Atmosphäre werden Sie in diesem Seminar Ihr individuelles Bewerbungsgespräch vorbereiten und trainieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre Kompetenzen, Ihre Leistungsmotivation und Ihre Stärken erfolgreich, authentisch bewerben. Sie werden auf eine Vielzahl von Fragen und Antworten vorbereitet, z. B. auf die klassische Frage nach dem Gehalt und wie Sie es im zweiten Schritt verhandeln. Sie lernen die Einflussfaktoren eines Bewerbungsgespräches kennen, erhalten Checklisten und ausführliche Unterlagen zu Ihren Schritten zum Erfolg. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, gerne auch den eigenen Lebenslauf.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel
Wochenende 28. / 29. März 2014
Fr 17:30 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
12 Ustd., 12 Tn., EUR 99 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31024

Neu

Existenzgründung

Existenzgründungsseminar

Erfolgreich ein eigenes Unternehmen gründen

Ihre Geschäftsidee ist gut. Doch zu einer Existenzgründung gehört mehr als nur eine gute Idee. Sie bekommen Informationen zur Planung Ihres Unternehmens und erfahren, welche Mindestvoraussetzungen für die Unternehmensgründung notwendig sind. Inhalt: Qualifikationen, Leistungsangebot, Markteinschätzung, Rechtsformen, Gewerberecht, An-/Abmeldungen, Buchführung, Finanzierung, Investitionen, lfd. Kosten, Beratung, Umsatz-, Kosten-, Rentabilitäts- und Liquiditätsplanung, Beurteilung/Einschätzung von Gründungsvorhaben. Zum Dozententeam gehören ein Unternehmensberater, ein Steuerberater und eine Rechtsanwältin. Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Fachdienst Wirtschaftsförderung der Stadt Oldenburg statt.

Dipl.-Ök. Alf Baumhöfer
Wochenende 20. / 21. Juni 2014
Fr 18:30-21.45 Uhr, Sa 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
10 Ustd., 14 Tn., EUR 109 (inkl. umfangreicher Unterlagen) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 31100

Führung und Management

Arbeitgeberattraktivität

Magnetwirkung auf neue Mitarbeiter entwickeln

Fachkräfte und Auszubildende werden aufgrund des demografischen Wandels rar. Der „War of Talents", der Wettbewerb um die besten Köpfe, nimmt zu. Viele Unternehmen haben Ihre Anstrengungen verstärkt, für potenzielle Arbeitnehmer attraktiv zu sein und sind auch anziehend für die eigenen Mitarbeiter. Daher ist es von zwei Seiten wichtig, Arbeitgeberattraktivität zu entwickeln; einerseits, um neues Personal und Nachwuchs zu rekrutieren, aber auch um eigene Mitarbeiter langfristig emotional zu binden. In diesem Seminar werden die wichtigsten Stellschrauben behandelt, um sich auch als kleines und mittelständisches Unternehmen gut als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren.

Dipl.-Ök. Monika Kretschmer
Wochenende 11. / 12. Juli 2014
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 09:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
12 Ustd., 12 Tn., EUR 109
Für NWZ-Card Inhaber EUR 99
Kursnummer 14A 31200

Neu

| Förderung |

Weiterbildung wird gefördert! Informationen zu individuellen Möglichkeiten erhalten Sie in der Beratung.
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Selbst-bewusst und kompetent führen

Wer führen will, muss Menschen mögen

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Führungskraft und Mitarbeitern hängt in hohem Maß von dem Fach- und Sachwissen sowie der sozialen Kompetenz und Authentizität der Person ab, die leitet. Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf der Person, die leitet oder leiten will. So werden Sie in Übungen mehr über sich als Führungskraft erfahren, sich der eigenen Werte, Bedürfnisse und Einstellungen bewusst werden, mit dem Ziel, kompetent führen zu können. Weitere Inhalte: Ihre Berufsrolle, Anforderungen und Aufgaben von Leitung, Methoden für Leitung.

Pädagogin Karin M. Peters
23. - 27. Juni 2014
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 279 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31201B

BU Neu

Selbstcoaching und Zielmanagement

Selbstbestimmt und glücklich leben

Bestimmen Sie selbst und kommen Sie zu einer Balance in Arbeit und Leben. Je klarer Sie sich darüber sind, wer Sie sind und wie Sie beruflich und privat leben möchten, umso eher können Sie dies erreichen. Inhalte des Workshops: Ihre Selbsteinschätzung, Lebensrollen, Ihre Werte und Motivation, Möglichkeiten für eine Work-Life-Integration sowie Methoden, die eigenen Ziele formulieren und erreichen und sich selbst unterstützen zu können.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 14. / 15. Juni 2014
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31202

Zeitmanagement

Professioneller Umgang mit Arbeits- und Lebenszeit

Nicht nur im Beruf gilt es heute, Zeit optimal zu nutzen. Im Seminar lernen Sie entscheidende Zeitmanagement-Werkzeuge kennen und entwickeln effiziente Arbeitstechniken, um bei allem Tages-Stress und mangelnder Zeit die langfristigen Ziele und Interessen nicht aus den Augen zu verlieren. Die Seminarinhalte helfen Ihnen, Ihr Selbstmanagement zu verbessern und den Stress zu reduzieren. Ihre Lebensbereiche kommen in Balance, so steigern Sie Ihre berufliche Leistungsfähigkeit und Motivation und haben mehr Zeit für das Wesentliche. Inhalte: Stress auslösende Faktoren, Planungstools, Kommunikation, Methoden zur Entscheidungsfindung, Prioritäten setzen, individuelle Arbeit an Stärken und Baustellen.

Sprecherzieherin (DGSS) Anke Rümenapp
21. - 23. Mai 2014
Mi 13:00 - 16:30 Uhr
Do und Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31203B

BU Neu

NWZ-Impulse

4. Vortragsreihe im CinemaxX Oldenburg CINEMAXX

Erleben Sie 10 Seminarabende: Gebündeltes Wissen mit Eventcharakter – live!

Streitkultur	Führungs-qualitäten	Souveränität & Präsenz	Erfolg	Durchsetzungs-vermögen	Vertriebsstärke	Lebensgestaltung	Persönlichkeit	Entscheidungs-fähigkeit	Denkverhalten
Das Highlight! 10.02.2014 Dr. R. K. Sprenger	03.03.2014 P. Brandl	31.03.2014 M. Matschnig	28.04.2014 Dipl. Kfm. E. Itt	12.05.2014 Prof. Dr. J. Weidner	16.06.2014 M. Dierssen	15.09.2014 W. Kohl	06.10.2014 S. Grieger-Langer	17.11.2014 F. Schroeder	08.12.2014 M. Hofmann

Den einzelnen Vortrag erhalten Sie für 59,– Euro, mit Ihrer NWZCard für 49,– Euro.

Infos und Buchung unter **www.sprecherhaus.de** oder rufen Sie unser Kundentelefon an: **+49 (0) 2561.69 565.170**

NWZ WISSEN

Projektmanagement

Mit Methode zum Ziel

Möchten Sie künftig Projekte strukturiert und ergebnisorientiert managen und bessere Ergebnisse termingerecht erzielen? Die im Seminar vermittelten Methoden helfen Ihnen, ein Verzetteln in planlosem Aktivismus durch Effizienz zu ersetzen. Inhalte: Zieldefinition, Projektphasenmodell, Projektstrukturierung, -planung und -controlling, Rolle der Projektleitung.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
Wochenende 13. - 15. Juni 2014
Fr 14:00 - 17:30 Uhr
Sa 10:00 - 17:30 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd., 14 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31204

Marketing und Vertrieb

Intensivtraining „Fit für den Vertrieb"

Wochenseminar

Dieses Training richtet sich an alle, die Produkte und Dienstleistungen verkaufen und die Erfolgsfaktoren des Verkaufens lernen oder auffrischen möchten. Sie werden sich nach Marketinggesichtspunkten und kommunikations-wissenschaftlichen Erkenntnissen mit sich selbst und Ihrer Zielgruppe intensiv beschäftigten. Inhalte: Produkt- und Zielgruppendefinition, WIN-WIN-Prinzip, Nutzen mit Magicwörtern verbinden, emotionale Wirkungsfilter kennen und gezielt einsetzen, Einwände behandeln, Preisverhandlungsstrategie, Gesprächsführung und Technik von der Erstansprache bis zum Abschluss, emotionale/soziale Kompetenz im Verkauf, Beziehungsmanagement, der eigene Persönlichkeitstyp in der Interaktion mit anderen, der persönliche Energielevel, Ziel-, Zeit- und Empfehlungsmanagement. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Infoabend

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel
Mo 17. März 2014, 18:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
gebührenfrei | Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 14A 31300

Lehrgang

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel
12. - 16. Mai 2014
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 259 (inkl. umfangreichem Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 239
Kursnummer 14A 31301B

BU Neu

Visualisierung und Präsentation

Erfolgreich präsentieren!

PowerPoint, Flipchart, Board - Einsatz von Medien

PowerPoint ist ein Programm mit vielen Gestaltungsoptionen. Leider führt die Vielfalt an Möglichkeiten nicht zwangsläufig zu einer guten Präsentation. Was gilt es zu beachten, wenn eine Präsentation professionell wirken soll? Wie lassen sich Inhalte zuhörergerecht aufbereiten? Womit kann man wirkungsvolle Akzente setzen?

Im Seminar machen Sie sich mit grundlegenden Gestaltungsregeln für eine gute Präsentation vertraut. Der Einsatz von Medien (Flipchart, White- und Pinboard) wird ebenso trainiert wie das freie Sprechen. Inhalte: Erstellen einer PowerPoint Präsentation, Regeln für erfolgreiche und professionelle Präsentationen, Visualisierungsregeln, Einsatz von verschiedenen Medien, Freies Sprechen, Umgang mit Lampenfieber.

Sprecherzieherin (DGSS) Anke Rümenapp
31. März - 2. April 2014
Mo 13:00 - 16:30 Uhr
Di und Mi 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 159
Kursnummer 14A 31400B

BU Neu

Kommunikation und Rhetorik

Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen

Im beruflichen Alltag erfolgreich in Szene setzen

Eigenschaften wie Selbstbewusstsein oder Kontaktfreudigkeit werden hauptsächlich über Körpersprache und Stimmklang vermittelt. Mimik, Gestik, Tonfall, Haltung und Gang hinterlassen einen bleibenden Eindruck und prägen die Sympathie mehr als alles Gesagte. In Sekunden bilden andere ihr Urteil über Sie. Wer seine Karriere pushen will, sollte also den „Bodytalk" anderer verstehen und den eigenen im Griff haben. Im Seminar lernen Sie Stimme, Sprechen, Körpersprache und Stil zu optimieren. Sie trainieren, wie Sie Charisma und Ausstrahlung erreichen und wie Sie authentisch und sympathisch wirken. Für Ihren kommunikativen Erfolg müssen Sie die Sprechabsicht, Stimme, Artikulation und Körpersprache stimmig zusammenwirken lassen. Dies können Sie lernen und immer weiter verbessern. Im Seminar werden hierfür die Grundlagen geschaffen.

Sprecherzieherin (DGSS) Anke Rümenapp
9. - 11. Juli 2014
Mi 13:15 - 16:30 Uhr
Do und Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31500B

BU Neu

Die Sprache des Körpers

Unterhaltsam vorgestellt - Nonverbale Botschaften

Körpersprache ist Ausdruck und Ergebnis der psychischen und mentalen Beschaffenheit eines Menschen. Sie ist beeinflusst vom Alter, Beruf, Geschlecht, gesellschaftlichen Status, vom gesundheitlichen Zustand und persönlichen Training eines Menschen und erfolgt mehrheitlich unbewusst. Außerdem hat jede Kultur ein eigenes System von körperlichen Signalen und einen eigenen Code, der sich zum Teil erheblich von dem einer anderen Kultur unterscheidet. Mit diesem Abend möchten wir Sie zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der Sprache des Körpers anregen. Sie eröffnet für sich selbst und den Umgang mit seinen Mitmenschen ungeahnte Möglichkeiten, im Beruf und im persönlichen Leben erfolgreich agieren zu können.

Elie Levy
Mi 12. Febr. 2014, 20:00 - 22:00 Uhr
PFL, Peterstraße 3, Oldenburg
Eintritt EUR 17, ermäßigt EUR 13.
Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 14A 31504

Neu

Smalltalk

Die große Kunst des kleinen Gesprächs

Charmante Konversation, ohne viel zu verraten - Smalltalk ist eine hohe Kunst! Lernen Sie, Ihre Persönlichkeit mit Smalltalk zu unterstreichen, im Gespräch mit anderen zu gewinnen und bei Geschäftspartnern zu punkten. Inhaltliche Schwerpunkte: Smalltalk-Situationen, -Techniken und -Regeln, Aufbau positiver Gesprächsatmosphäre, Körpersprache, Kontakte knüpfen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel
Sa 17. Mai 2014, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
10 Ustd., 14 Tn., EUR 99 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31505

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Rhetorik Infoabend

Pädagogin Karin M. Peters
Mo 17. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 31510

Pädagogin Karin M. Peters
Mi 24. Sept. 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14B 31511

Rhetorik I

Offen und souverän kommunizieren
Eine offene, echte Kommunikation entsteht nicht nur durch den Einsatz bestimmter rhetorischer Techniken, sondern hängt in einem hohen Maß von der Persönlichkeit des Sprechenden, von seinen inneren Haltungen und Einstellungen ab. Sie erlernen rhetorische Grundfertigkeiten wie die Ebenen der Kommunikation und die Fünfsatz-Technik, um strukturiert argumentieren zu können. Zudem trainieren Sie die Reduzierung von Lampenfieber, Ihre Stimme gezielt einzusetzen sowie mit Körpersprache eine positive Wirkung zu erzeugen und nonverbale Informationen wahrnehmen zu können, mit dem Ziel, offen und souverän in Gesprächssituationen auftreten zu können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 28. - 30. März 2014
Fr 17:00 - 21:15 Uhr
Sa 9:00 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
20 Ustd., 12 Tn., EUR 149 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31512

Rhetorik II

Überzeugend argumentieren
Überzeugend zu sprechen, in Gesprächen souverän und angemessen agieren zu können, wird zunehmend wichtiger. Dies gilt für Teambesprechungen und Konferenzen genauso wie für Diskussionen und Beziehungsgespräche. Sie analysieren das eigene Zuhörverhalten, lernen Argumentationsfiguren und -techniken kennen und üben diese. Voraussetzung: Kenntnisse über die Inhalte aus Rhetorik I. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 17. / 18. Mai 2014
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31513

Rhetorik III

Kompetent schwierige Gespräche führen
Wir führen am Tag eine Vielzahl von Gesprächen: inhaltliche Gespräche, Konfliktgespräche, organisatorische Gespräche und vertrauliche Gespräche. Manchmal können sich diese Gespräche aufgrund des Themas und/oder des Gegenübers unangenehm und schwierig gestalten. Ob wir diesen Gesprächssituationen erfolgreich begegnen können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Dieser Workshop hilft dabei, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Sie beschäftigen sich mit dem bewussten Zuhören, umschreibenden und aktiven Zuhören und wie Sie durch Fragen Gespräche gestalten. Voraussetzung: Kenntnisse über die Inhalte aus Rhetorik I. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 21. / 22. Juni 2014
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31514

Rhetorik IV

Kompetent schwierige Gespräche führen II
Sie lernen in diesem Seminar die Transaktionsanalyse mit den drei Ich-Zuständen sowie die Konfliktebenen in der Kommunikation kennen, um in den unterschiedlich schwierigen Gesprächssituationen adäquat und selbstsicher agieren zu können. Es geht auch um das Verständnis von Konflikten und der Möglichkeit zu einer konstruktiven Konfliktaustragung. Zudem werden wir uns über Ihre Erfahrungen in der Anwendung des bisher Gelernten austauschen und mögliche Schwierigkeiten besprechen. Voraussetzung: Kenntnisse über die Inhalte aus Rhetorik III. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 22. / 23. Febr. 2014
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31515

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 5. / 6. Juli 2014
Sa/So 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
18 Ustd., 12 Tn., EUR 139 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31516

Rhetorik I und II - Wochenseminar

Überzeugend auftreten
Überzeugend sprechen und argumentieren und sich selbstsicher präsentieren zu können, wird vielfach von uns erwartet. In diesem Seminar trainieren Sie folgende Inhalte mit unterschiedlichen Methoden: Die Ebenen der Kommunikation, Reduzierung von Lampenfieber, die Stimme gezielt einsetzen, mit Körpersprache eine positive Wirkung erzeugen, strukturiert sprechen mit der Fünfsatz-Technik, konstruktiv loben und kritisieren, überzeugend argumentieren mit Argumentationstechniken. Es wird mit Videoaufzeichnung gearbeitet. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Pädagogin Karin M. Peters
5. - 9. Mai 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 259 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 31517B

Pädagogin Karin M. Peters
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 259 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14B 31518B

Rhetorik III und IV – Wochenseminar

Kompetent schwierige Gespräche führen
Wir führen am Tag eine Vielzahl von unterschiedlichen Gesprächen. Manchmal können sich diese Gespräche aufgrund des Themas und/oder des Gesprächspartners unangenehm und schwierig gestalten. Ob wir in diesen Gesprächssituationen adäquat und selbstsicher agieren können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Das Wochenseminar hilft Ihnen, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Inhalte: bewusstes Zuhören, kontrollierter Dialog und Spiegeln, durch Fragen Gespräche lenken, Einführung in die Transaktionsanalyse, das Verständnis von Konflikten und die Möglichkeit der konstruktiven Konfliktaustragung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
8. - 12. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 259 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14B 31519B

Gesundheit

Stress- und Burnout-Prävention – Wochenseminar

Work-Life-Balance

Was ist eigentlich Stress, und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann führt Stress zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? In diesem Seminar werden Sie Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Wünsche, Werte, Bedürfnisse und Bewertungen zu überprüfen. Zudem werden Übungen zur Stärkung von Resilienz (Widerstandsfähigkeit) vorgestellt und durchgeführt.

Pädagogin Karin M. Peters
21. - 25. Juli 2014
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 279
Für NWZ-Card Inhaber EUR 249
Kursnummer 14A 31600B

BU Neu

Pädagogik und Psychologie

Workshop: Effizienter ärgern

Stressverhalten ändern

Ärgern Sie sich kürzer, weniger intensiv und seltener! In diesem Seminar lernen die Teilnehmer konkrete Tipps, Techniken und Strategien kennen, mit denen sie ihr „Ärger-Verhalten" dauerhaft in den Griff bekommen: Mithilfe von neurophysiologischen Aspekten wird die spezifische Stresssituation zunächst reflektiert, um sie in einem nächsten Schritt zu verändern. Inhalte des Seminars sind die Auswirkungen von Ärger auf das Immunsystem, die Alternativbewertungen zu „Freund oder Feind" und des Weiteren: Wie funktionieren optimistisches Denken und Humor? Die Teilnehmer trainieren Aspekte wie Atmung, Dank, Entspannung sowie mit dem Aufschreiben ihrer negativen Gefühle, sich weniger intensiv zu ärgern.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 4. / 5. April 2014
Fr 17:00 - 21:30 Uhr, Sa 9:30 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
14 Ustd., 12 Tn., EUR 99
Kursnummer 14A 31700

Workshop: Das Denken positiv verändern

Glaubenssätze und Gedankenmuster umformen

Um unsere Zukunft positiv gestalten zu können, bedarf es Klarheit und häufig Veränderungen. Eine Möglichkeit ist, seine einschränkenden Gedankenmuster und Glaubenssätze zu identifizieren, um die Chance zu erhalten, diese umformen oder loslassen zu können. In diesem Kurs werden Sie sich mit den Themen und den eigenen Werten und Bewertungen auseinandersetzen, um das eigene Denken positiv zu verändern und damit in sich eine größere Balance zu erschaffen.

Pädagogin Karin M. Peters
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15
16 Ustd., 12 Tn., EUR 109
Kursnummer 14A 31701

Einführungsseminar in die tiergestützte Therapie

Lamas und Alpakas als Co-Therapeuten und Brückentiere

Tiere, insbesondere Fluchttiere haben eine sehr feine Wahrnehmung, von der wir viel lernen können. Sie reagieren auf unbewusste Gefühle, Unsicherheit und Körpersprache lange bevor wir dies bemerken. Das Einführungsseminar richtet sich an Therapeuten, Coaches und Interessierte, die einen Einblick bekommen wollen, wie sie Tiere als Co-Therapeuten oder Brückentiere in ihrer Arbeit ergänzend einsetzen können: z. B. bei Burnout-Symptomen, zur Verbesserung des Selbstbewusstseins oder bei der Entscheidungsfindung. Das Seminar ist praxisorientiert; das Erleben und Beobachten von tiergestützten Prozessen steht im Vordergrund. Auf dem Camelidenhof wird mit Lamas und Alpakas gearbeitet, wobei sich alle Übungen auch mit dem Pferd oder anderen Tieren gestalten lassen. Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, eine Decke, evtl. etwas zu Essen.

Systemischer Coach und Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
5. - 7. Juni 2014
Do und Fr 10:00 - 17:00 Uhr
Sa 10:00 - 13:15 Uhr
Cameliden Hof; Kleihörn 11; 26316 Varel/Altjührden
20 Ustd., 8 Tn.,
EUR 199 (inkl. Skript, Mittagssuppe und Getränke)
Kursnummer 14A 31702B

BU Neu

Wirtschaft, Rechnungswesen und Controlling

Buchführung für die Praxis

Einsteiger-Workshop für Berufstätige und Interessierte

In der Buchführung wird das gesamte Betriebsgeschehen finanziell abgebildet. Gewinnen Sie in diesem Kurs einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen der Buchführung. Inhalt: Geschäftsvorfälle, Abschreibungen, Umsatz- und Vorsteuer buchen sowie Jahresabschlusstätigkeiten. Zahlreiche ergänzende Tipps aus der Praxis sowie Querverweise für die Anwendung des Gelernten an Ihrem Arbeitsplatz vervollständigen dieses praxisorientierte Angebot. Lehrbuch: Schmolke/Deitermann, Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen, Winklers Verlag, EUR 18,50. Bitte das Lehrbuch zu Beginn des Kurses bereithalten.

Dipl.-Kfm. Henry Bornemann
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 29. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
12-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 119
Kursnummer 14A 31800

Finanzbuchhaltung (Bilanzerstellung)

Organisieren Sie Ihre Buchhaltung mit Lexware!

Sie erlernen in diesem Kurs die komplette Finanzbuchhaltung bis hin zur Bilanzerstellung oder der Gewinn-und-Verlust-Rechnung. Inhalt: Doppelte Buchführung, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Offene-Posten-Abwicklung, Mahnverfahren, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Stammdatenverwaltung, Steuersätze, Buchungserfassung, Buchungsvorlagen, Kassenbuch, Journal, Umsatzsteuervoranmeldung mit Elster, Saldenlisten, diverse Auswertungen. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzung: Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

Dipl.-Kfm. Robin Schneider
2 Wochenenden
13. / 14. und 20. / 21. Juni 2014
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
26 Ustd., 15 Tn., EUR 159
Kursnummer 14A 31801

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware

Buchhaltung für Kleinunternehmer und Freiberufler

Bei Freiberuflern und Kleingewerbetreibenden mit geringem Gewinn (< 17.500 Euro / < 30.000 Euro) und niedrigem Umsatz (< 350.000 Euro) genügt eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als Buchführungsnachweis. Sie lässt sich ohne große kaufmännische Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen. Die Schulung erfolgt mit der Software „Buchhalter" von Lexware, einem preiswerten Programm, das sowohl eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als auch alternativ die Möglichkeit der Doppelten Buchführung beinhaltet. Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Zielgruppe: Kleingewerbetreibende und Freiberufler sowie mithelfende Familienangehörige. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl.-Kfm. Robin Schneider
Wochenende 21. / 22. Febr. 2014
Fr 17:00 - 21:15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
13 Ustd., 15 Tn., EUR 99
Kursnummer 14A 31802

Aufträge „abwickeln" mit Lexware

Rechnungen schreiben, Aufträge erfassen und Artikel verwalten

Im Fokus des Kurses steht die komplette Auftragsabwicklung von der Angebotserstellung bis hin zur Rechnungserstellung. Gleichzeitig können Sie Ihre Artikel / Lager verwalten und Bestellungen auslösen. Inhalt: Aufträge, Artikel-/ und Warengruppenverwaltung, Wiedervorlage von Aufträgen, Rechnungen, die Belegorganisation, Belegdatenübernahme, Rechnungsausgangsbuch, Stammdatenanlage, Kunden-/Lieferantenverwaltung, Kreditlimitverwaltung, Kundensperrfunktion, Zahlungs-/Lieferbedingungen, Bestellwesen, Lagerhaltung inkl. Inventur und Stücklisten. Zielgruppe: kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker oder Dienstleister. Voraussetzung: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Dipl.-Kfm. Robin Schneider
2 Wochenenden
21. / 22. und 28. / 29. März 2014
Fr 17:00-21.15 Uhr, Sa 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
26 Ustd., 10 Tn., EUR 159
Kursnummer 14A 31803

_Systemische Familienberatung
finden Sie auf Seite 49.

Pädagogik und Psychologie

NLP - Power Day

Aktivieren Sie Ihre Stärken an einem Tag

Wollen Sie in kürzester Zeit in einer wichtigen Frage einen Schritt weiterkommen? Der NLP Thementag „Power Day" kann Ihnen dabei helfen: In einem intensiven Tag aktivieren Sie mit Hilfe von NLP-Elementen Ihre Stärken und erreichen ein spürbares Ergebnis. Sie brauchen für den Thementag keine NLP-Vorkenntnisse, sondern nur Lust und Interesse, etwas Neues auszuprobieren. Falls Sie schon NLP-Kenntnisse haben, dann kann Ihnen dieser Thementag als Auffrischung dienen und vor allem als Tag für Ihre persönliche Entwicklung.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Neu
Di 29. April 2014, 10:00 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
6 Ustd., 14 Tn., EUR 65
Kursnummer 14A 32410

NLP - Basiskurs

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) für Einsteiger

An diesem Einführungs-Wochenende können Sie ins NLP „hineinschnuppern" und herausfinden, wie es für Sie nützlich und hilfreich sein kann. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Anwenden, so dass Sie gleich konkrete Erfahrungen mit NLP sammeln. Der Basiskurs bildet auch den Einstieg in die Ausbildung zum NLP Practitioner, so dass Sie danach die Entscheidung für die Ausbildung zum NLP-Practitioner auf einer fundierten Grundlage treffen können.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Wochenende 21. - 23. Febr. 2014
Fr 17:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 14A 32420

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
8. und 9. Sept. 2014
Mo und Di 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 14B 32421

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Wochenende 31. Okt - 2. Nov. 2014
Fr 17:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:30 - 18:30 Uhr, So 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 14B 32422

NLP Practitioner

Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

In der NLP Practitioner-Ausbildung verbessern Sie Ihre Fähigkeit zur effektiven Kommunikation: Sie können leichter einen guten und tragfähigen Kontakt herstellen, sich in die Welt Ihres Gesprächspartners hineindenken und „fühlen" und in „seiner Sprache" mit ihm reden. So bereichern Sie Ihr privates Leben und Ihre berufliche Tätigkeit. Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP) und findet in Kooperation mit dem Inntal-Institut (Großkarolinenfeld) statt. Ausführliche Informationen zu unserer NLP-Ausbildung finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage www.vhs-ol.de. Hinweis: Die vorherige Teilnahme am NLP Basiskurs wird vorausgesetzt.

Infoabende

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Mi 19. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Mo 5. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi 9. Juli 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Mo 22. Sept. 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi 12. Nov. 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
gebührenfrei | Keine Anmeldung erforderlich.

Lehrgang

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
8 Wochenenden
Startwochenende 21.- 23. Nov. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
170 Ustd., 14 Tn., EUR 2100 zzgl. EUR 159 für die Teilnahme am NLP Basiskurs und zzgl. EUR 26 für das Zertifikat vom DVNLP. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14B 32430L

NLP im
www.inntal-institut.de
INNTAL INSTITUT
Ursula Ross
NLP-Ausbildung
Coaching
Supervision
www.ross-coaching.de
Übersicht
Manchmal sind die Dinge anders als Du denkst – nämlich besser!
Westerwieke 32 | 26639 Wiesmoor
fon 04944.915480
mobil 0171.6297210
info@ross-coaching.de

Berufliche Bildung und EDV_3

Zertifizierte Abschlüsse

Kaufmännische Lehrgänge

Finanzbuchhalter

- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Recht und Finanzen
- Bilanzierung

Fachkraft Rechnungswesen

- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung

Fachkraft Personalabrechnung

- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV
- Arbeitsrecht für die Abrechnung

Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung

- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen

- Betriebliches Steuerrecht
- Buchführung
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Lohn- und Gehaltsabrechung Theorie
- Lohn- und Gehaltsabrechung EDV
- Arbeitsrecht für die Abrechnung

Finanzbuchhalter (Fibu)

Mitarbeiter der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren-/Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten. Sie arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategische Entscheidungen vor. Das Angebot richtet sich speziell an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Der Finanzbuchhalter (VHS) ist ein hochqualifizierter Abschluss mit praxisorientiertem Schwerpunkt und bildet zusätzlich die Basis für eine spätere Weiterbildung zum Bilanzbuchhalter.
Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter (VHS)" verliehen.

Fachkraft Rechnungswesen (Rewe)

Personen im Handel, der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben, sind mit diesem Lehrgang angesprochen. Lehrgangsziel ist, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach aktuellem Recht zu verarbeiten.
Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personalabrechnung (Personal)

Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben sowie Selbstständige in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen, sind angesprochen. Sie lernen die in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Nach erfolgreicher Absolvierung der drei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)" verliehen.

Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (Lohn)

Wer eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstrebt und die Lohn- und Gehaltsabrechnung durchführen will, ist angesprochen. Hier werden wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung einschließlich der EDV-Anwendung eines Abrechnungsprogramms vermittelt. Nach erfolgreicher Absolvierung der zwei Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)" verliehen.

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (PeRe)

Durch die Kombination der lohn-/personalrechtlichen und rechnungswesenspezifischen Inhalte richtet sich insbesondere an Mitarbeiter von Klein- und Familienunternehmen. Hier müssen häufig mehrere allgemeine Arbeitsgebiete durch eine Person abgedeckt werden. Das Ziel des Lehrgangs ist es daher, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.
Nach erfolgreicher Absolvierung der sechs Module aus dem Lehrgangssystem wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)" verliehen.

Die Module zu den kaufmännische Lehrgängen

Inhalte, Modalitäten, Unterrichtszeiten zu den kaufmännischen Lehrgängen

Die detaillierten Lerninhalte der einzelnen Module sind über das Internet abrufbar. Diese finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage: www.vhs-ol.de/downloads | Berufliche Bildung.

Außerdem finden Sie hier weiterführende Informationen zu den kaufmännischen Lehrgängen und die Anmeldeformulare. **Die vollständigen Kurstage und Unterrichtszeiten stehen detailliert auf unserer Homepage, wenn Sie das jeweilige Modul aufrufen.**

Die Module der kaufmännischen Lehrgänge enden mit landeseinheitlichen Prüfungen (Gebühr: EUR 38 bzw. EUR 43 für EDV-Module) der Europäischen Prüfungszentrale in Hannover. Diese stellt nach erfolgreichen Prüfungsabschlüssen die qualifizierten und gesetzlich anerkannten Abschlusszertifikate aus. Informationen zur Europäischen Prüfungszentrale, den kaufmännischen Abschlüssen und den Prüfungsmodalitäten erhalten Sie unter www.gutgebildet.de

Alle Module können einzeln belegt werden; bei Quereinstieg in einem Lehrgang ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Die Module Steuerrecht und Kosten- und Leistungsrechnung können auf das berufsbegleitende Studium an der Universität angerechnet werden. Dadurch lässt sich die Studiendauer verkürzen.

Ansprechpartner: Veit Bohlen 0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

EDV-Finanzbuchhaltung

Fibu / Rewe / PeRe

Matthias Stonis
Di+Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 18. März 2014
2-mal Sa 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (48 Ustd.), 15 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrmaterial) zzgl. EUR 43 Prüfungsgebühr.
Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 26. April 2014
Kursnummer 14A 32502L

Kosten- und Leistungsrechnung

Fibu

Stefan Schubmann
Di/Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 6. Mai 2014
Sa I 8:30 - 13:30 Uhr, Sa II 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
11-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr
Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 14. Juni 2014
Kursnummer 14A 32504L

Recht und Finanzen

Fibu

Andreas Wenzel
Di/Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 17. Juni 2014
Sa I/II 8:30 - 16:00 Uhr, Sa III 8:30 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.10
10-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr
Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 26. Juli 2014
Kursnummer 14A 32505L

Bilanzierung

Fibu

Stefan Marciniak
Di/Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 11. Sept. 2014
Sa I 8:30 - 16:00 Uhr, Sa II 8:30 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
11-mal (50 Ustd.), 20 Tn., EUR 240 (inkl. Lehrbuch) zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr
Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 25. Okt. 2014
Kursnummer 14B 32506L

| Neue Lehrgänge ab Herbst 2014 |

Im Herbst 2014 starten neue Lehrgänge zum Finanzbuchhalter, zur Fachkraft Rechnungswesen sowie zur Fachkraft Personal- und Rechnungswesen.

Lohn- und Gehaltsabrechnung - Theorie

Personal / PeRe / Lohn

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien und die aktuelle Ausgabe des Lehrbuches: Lexikon für das Lohnbüro.

Herbert Beyer
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 28. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
17-mal (68 Ustd.), 12 Tn., EUR 370 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 28. Juni 2014
Kursnummer 14A 32530L

Lohn- und Gehaltsabrechnung - EDV

Personal / PeRe / Lohn

Herbert Beyer
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 15. Sept. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
13-mal (52 Ustd.), 12 Tn., EUR 370 zzgl. EUR 43 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Prüfungstermin ist der 1. Nov. 2014
Kursnummer 14B 32531L

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Personal / PeRe

Detlef Ueckert
Mo + Mi 18:30 - 21:45 Uhr, ab 10. Nov. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
11-mal (44 Ustd.), 12 Tn., EUR 245 zzgl. EUR 38 Prüfungsgebühr | Keine Ermäßigung möglich.
Prüfungstermin ist der 20. Dez. 2014
Kursnummer 14B 32532L

Ihr Partner für Büro und Schule
Stilus
M. Helms
Ofener Straße 21
26121 Oldenburg
Tel. 04 41 - 361 780 15
www.stilus-helms.de

Zertifizierte Abschlüsse / Projektbereich

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf die IHK-Abschlussprüfung im Sommer 2014

Jedes Jahr kommt der Zeitpunkt, von dem an die Prüfung und der Abschluss der Ausbildung näher rückt. Damit der lange und bewegte Zeitraum der Berufsausbildung ein gutes Ende findet, bedarf es einer guten Prüfungsvorbereitung.

Das Ziel der Module für die Prüfungsvorbereitung ist, die Teilnehmenden auf die kommende Abschlussprüfung fundiert in den prüfungsrelevanten Fächern vorzubereiten, damit sie gut bestehen können.

Alle Module können einzeln belegt oder individuell zusammengestellt werden. Innerhalb der Module kann auf individuelle Schwierigkeiten der einzelnen Teilnehmenden eingegangen werden.

Bei Interesse oder bei Fragen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Monika Dähne oder Stefan Schubmann auf.
Tel.: 0441 4081087-9 oder 0171 2678883

Prüfungsvorbereitung für Groß- und Außenhandelskaufleute

Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
Di + Sa ab 4. Febr. 2014
Di 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 13B 32604

Prüfungsvorbereitung für Bürokaufleute

Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
Mi + Sa ab 5. Febr. 2014, Mi 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 13B 32608

Informationsverarbeitung

Dipl.-Ing. Marcus Lamsat
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 5. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 32609

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Bürokommunikation

Rechnungswesen

Vorbereitungskurs für die IHK-Abschlussprüfung 2014 der Kaufleute für Bürokommunikation für das Fach Rechnungswesen.

Stefan Schubmann
Do 18:00 - 20:15 Uhr, ab 16. Jan. 2014
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
4-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 67
Kursnummer 13B 32610

Prüfungsbögen

Stefan Schubmann
Do + Sa ab 20. Febr. 2014
Do 18:00 - 20:15 Uhr, samstags Uhrzeit nach Absprache mit dem Dozenten.
VHS-Seminarräume; Lindenstr. 67c, Raum L2
7-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 14A 32611

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Prüfungsvorbereitungskurse für weitere Berufsgruppen

Für folgende Berufsgruppen können individuelle Prüfungsvorbereitungen in Absprache angeboten werden:

- **Industriekaufleute**
- **Einzelhandelskaufleute (Teil 1 und 2)**
- **Touristik- und Freizeitkaufleute**
- **Personaldienstleistungskaufleute**
- **Fachkraft für Lagerlogistik**
- **Immobilienkaufleute**
- **Sport- und Fitnesskaufleute**

Alle Angebote bereiten auf die IHK-Abschlussprüfung 2014 vor. Aufgrund der unterschiedlichen Arbeitszeiten der Teilnehmenden dieser Berufsgruppen, werden die Kurstermine nicht vorgegeben, sondern mit hnen vereinbart.

Bei Interesse oder bei Fragen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Monika Dähne oder Stefan Schubmann auf.
Tel.: 0441 4081087-9 oder 0171 2678883

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

WIRTSCHAFTLICHER
DRUCKEN UND KOPIEREN
IHR KYOCERA PARTNER VORT ORT
Oetken & Scholz – Ihr Büro-Partner GmbH – Wilhelmshavener Heerstraße 59
26125 Oldenburg (Etzhorn) – Telefon 04 41/300 08 -0 – info@oetken-scholz.de
KYOCERA
Document Solutions

Wir bauen Brücken in Ausbildung und Arbeitsmarkt. Projekte für Ihre Zukunft.

Die Aufgabe der Abteilung Projekte (www.vhs-ol.de/Projekte) ist die Hinführung in Ausbildung und Arbeit unter sozialpädagogischer Begleitung. Es stehen dafür 250 Teilnehmerplätze, davon 100 für Menschen unter 27 Jahren, zur Verfügung. Gefördert werden diese Projekte durch Drittmittel, z. B. durch die Agentur für Arbeit, die Jobcenter, die Stadt Oldenburg, den Landkreis Oldenburg, den Europäischen Sozialfonds (ESF) sowie Bundes- und Landesministerien.
Die Abteilung leitet Anne Bohlen (04407 71475-13, bohlen@vhs-ol.de).

Brücken für junge Menschen unter 27 Jahren

Die **Oldenburger Jugendwerkstatt (OJW)** unter der Leitung von Gerd Hunke (0441 998589-11, hunke@vhs-ol.de) bietet berufsvorbereitende Beschäftigungs- und Qualifizierungsangebote für junge Erwachsene an. Am Pophankenweg gibt es die Praxisbereiche Holz, Farbe, Garten/Landschaftsbau, Zierpflanzen/Floristik und im Haus der Jugend den Bereich Küche/Service/Hauswirtschaft angeboten. Es besteht die Möglichkeit zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses. Telefonisch erreichen Sie die OJW am Pophankenweg unter 0441 998589-13/-14/-16 und das Haus der Jugend unter 0441 9848272. Berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf können ihre Schulpflicht in der OJW erfüllen. Ansprechpartnerin ist Karin Moorbrink (0441 9848251, moorbrink@vhs-ol.de).

Der **Außerschulische Lernort (ASL)** am Pophankenweg ist Bestandteil des städtischen Gesamtkonzeptes zum Abbau von Schulabsentismus. Das Angebot hält 12 Plätze vor und richtet sich an Schüler der Klassen 8 und 9, welche die Schule über einen längeren Zeitraum nicht besucht haben. Im ASL werden gemeinsam Wege der Rückkehr in das Regelbildungssystem erarbeitet. Das pädagogische Angebot umfasst Unterricht, Arbeiten in zwei Praxisbereichen sowie gemeinsame Aktivitäten. Die Finanzierung erfolgt über das Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg und das Land Niedersachsen in Form von Überlassung von Lehrerstunden. Ansprechpartnerin ist Silke Niermauntel (0441 998589-20, niermauntel@vhs-ol.de)

Die **Jugendwerkstatt LUPO (Lernen, Unterstützung, Praxis, Orientierung)** richtet sich an Teilnehmer aus dem Landkreis Oldenburg. Im Ortszentrum von Kirchhatten werden 22 Plätze für junge Menschen vorgehalten. Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten in den Berufsfeldern „Friseur- und Kosmetik", „Energetisches Bauen" und „Gastro/Service/Kreativ" vermittelt. Ziel ist die Verzahnung der persönlichen Lebenswelten mit den Werten der realen Arbeitswelt. Wie in der OJW können berufsschulpflichtige Jugendliche mit besonderem Förderbedarf aus den Landkreisen Oldenburg und Delmenhorst ihre Schulpflicht bei LUPO erfüllen. Ansprechpartnerin ist Brigitte Schulze-Liedtke (04482 98094-11, schulze-liedtke@vhs-ol.de).

Brücken für Umschüler und Berufsrückkehrer

Betriebliche Umschulungen als Instrument für die Rückkehr in den Arbeitsmarkt sind seit Langem bewährt. In der Praxis kommt es jedoch häufig zu Abbrüchen. Dieses Risiko kann die **Umschulungsbegleitende Hilfe (UbH)** minimieren und eine Grundlage zur Verbesserung der Prüfungsergebnisse schaffen. Die UbH in der Lindenstr. 67c umfasst die Aufarbeitung der Unterrichtsinhalte und die Vorbereitung auf Prüfungen.

Zudem werden in diesem Rahmen eine „Vorbereitung zur Berufsausbildung mit einem anerkannten Berufsabschluss" sowie eine „Vorbereitung auf eine betriebliche Umschulung in Teilzeit" angeboten. Ansprechpartnerin ist Monika Dähne (0441 4081087-9, ubh@vhs-ol.de).

Brücken zu neuen Zielen

In ausgewählten Tätigkeitsfeldern werden im **abc +Forschungsprojekt** Lernwerkstätten für gering qualifizierte Mitarbeiter entwickelt, deren Lese- und Schreibkompetenzen der Alpha-Level 2 und 3 entsprechen. Die Lernwerkstätten umfassen materialreiche virtuelle Lernumgebungen (z. B. Lernwerkstatt Gebäudereinigung) mit praxisrelevanten Aufgaben und Übungen sowie Interviews und Kurzfilme mit berufstätigen Lernenden. Die Materialien werden in arbeitsplatzbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen erprobt, wissenschaftlich evaluiert und kostenfrei zur Nutzung bereitgestellt. Sie können über die projekteigene Webseite www.abc-projekt.de abgerufen werden und stehen für verschiedene internetfähige Endgeräte zur Verfügung. Ansprechpartner ist Achim Scholz (0441 92391-53, scholz@vhs-ol.de)

Die **Berufspraktische Weiterbildung für Migranten** ist ein 6-monatiger Kurs, der die Teilnehmenden auf das Arbeitsleben in Deutschland vorbereitet und bei der Arbeitssuche hilft. Neben berufsbezogenem Sprachtraining und Kommunikation am Arbeitsplatz erhalten die Teilnehmenden Unterricht in der EDV und Mathematik, nehmen an Betriebsbesichtigungen, Exkursionen und Vorträgen teil und werden intensiv bei der Stellensuche unterstützt. Die Maßnahme richtet sich an Erwachsene nicht-deutscher Herkunft, die bereits Grundkenntnisse der deutschen Sprache haben. Für Bezieher von Arbeitslosengeld II ist eine Förderung mit Bildungsgutschein bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen möglich. Ansprechpartnerin ist Swetlana Bauer (0441 92391-56, sbauer@vhs-ol.de)

Wie geht es nach der Schule weiter? Welche Fortbildungen kommen für mich in Frage? Wie gelingt mir der Wiedereinstieg nach der Familienphase oder welche Fördermöglichkeiten kann ich in Anspruch nehmen? Die **Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo - Gewusst wie"** im Team Wendehafen in Oldenburg gibt Antworten. Ziel ist es – trägerunabhängig – über (Weiter)Bildung zu informieren und zu beraten. Gefördert wird die Beratungsstelle durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur. Kooperationspartner sind die VHS Wilhelmshaven, die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Hannover, die Stadt Oldenburg, die Gemeinden Hatten und Wardenburg, die Landwirtschafts- und di Handwerkskammer, die Industrie-und Handelskammer sowie das Bildungswerk ver.di.

Fachliche Kompetenzen werden durch Studienabschlüsse und Zeugnisse dokumentiert. Mit dem ProfilPASS können Sie Fähigkeiten, die sie im informellen Bereich erlangt haben, dokumentieren - das **ProfilPASS-Dialogzentrum** bescheinigt Ihnen diese Kompetenzen, was ihre Bewerbungschancen deutlich erhöhen kann. Wir beraten Sie gerne zu ProfilPASS-Kursangeboten und Beraterqualifizierungen.

Mit der **Bildungsprämie** fördert das Ministerium für Bildung und Forschung individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann der Zuschuss bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Ansprechpartnerin ist Bianca Prang (0441 2190663, prang@vhs-ol.de).

Berufliche Bildung und EDV_3

EDV

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Themen des Semesters

Android	AutoCAD
CSS3	eBay
Excel 2010	Excel 2013
Facebook	Fotografie
GIMP 2.8	HTML5
Illustrator CS5	InDesign CS5
Inkscape	iPad
iPhone	Java-Script
Joomla!	jQuery
Lightroom 5	Mac OS X
MS-TEX 11.0	MySQL
Office 2010	Office 2013
Outlook 2010	Outlook 2013
Photoshop CS5	PHP
PowerPoint 2010	PowerPoint 2013
Scribus	TYPO3
Visual Basic 2010	Windows 7
Windows 8	Word 2010
Word 2013	Xpert

Firmenseminare
Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Bildung mit Qualität
Seit März 1999 sind wir nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Europäischer ComputerPass Xpert

Der Europäische ComputerPass Xpert ist ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat, das Ihnen Grundlagen-Kenntnisse in den gängigen Anwendungsprogrammen des Office-Bereiches bescheinigt.
Das begleitende Kurssystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und -Fertigkeiten für Büro und Alltag vermittelt, ist modular aufgebaut und schließt mit den europaweit einheitlichen Prüfungen ab.
Neben dem ECP-Modul Xpert-Starter bieten wir folgende ECP-Wahlmodule in diesem Semester an: Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010 und Outlook 2010. Zur Auswahl stehende Kurse sind mit dem ECP Zeichen versehen.

ECP Prüfungsdetails
Wer die Pflichtprüfung Xpert-Starter sowie zwei auswählbare Prüfungen innerhalb von anderthalb Jahren besteht, erhält den Europäischen ComputerPass Xpert. Bei erfolgreicher Absolvierung zwei weiterer frei wählbarer Prüfungen innerhalb der nächsten anderthalb Jahre, erwirbt der Teilnehmer den Europäischen ComputerPass Xpert Master. Die Prüfungsteilnahme ist bei entsprechenden Vorkenntnissen auch ohne vorherigen Kursbesuch möglich.
Jede Prüfung kostet EUR 43. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

Die Bildungsprämie
Sichern Sie sich einen Prämiengutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu EUR 500 betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Infos: im Internet www.bildungspraemie.info, Telefon 0800 2623000 (kostenlose Hotline) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie".
Kontakt: Bianca Prang | 0441 2190663
prang@vhs-ol.de

Europäischer ComputerPass Xpert

Europäischer ComputerPass **Xpert**	**Xpert Starter** Pflichtmodul
	Wahlmodul
	Wahlmodul
Europäischer ComputerPass **Xpert Master**	**Wahlmodul**
	Wahlmodul

ECP Wahlmodule des Semesters: Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010 und Outlook 2010.

Individualtraining
Buchen Sie Ihren persönlichen IT-Coach für Ihr Einzeltraining. Die Themen und Trainingszeiten werden individuell mit Ihnen abgestimmt.
Gebühr: EUR 50 pro Ustd. zzgl. Lehrmaterialien
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Software-Angebote für VHS-Kursteilnehmende
Wenn Sie über eine aktuelle VHS-Teilnahmebescheinigung aus dem Bereich der EDV verfügen, können Sie entsprechende Software von verschiedenen Anbietern günstiger erwerben. U. a. aktuell „Adobe Creative Suite 6 Design Standard" für EUR 259. Aktuell geltende Bezugsbestimmungen sowie weitere Infos hierzu erhalten Sie unter www.cobra-shop.de
Alle Angaben ohne Gewähr; Stand Okt. 2013.

Betriebssysteme

Apple Mac

Ein- und Umsteigerkurs

Ob Sie „neu dabei" sind oder aus der „Windows-Welt" kommen - in diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem „neuen" Betriebssystem von Apple. Es werden Ihnen Fragen beantwortet und Ängste bezüglich des Betriebssystems OS X genommen. Das ungewohnte „Dock" oder der Datei-"Finder" werden hier genauso behandelt, wie der Umgang mit Fotos, Musik, E-Mail und Internet. Neue Programme werden aus dem App Store geladen und installiert, Kontakte gepflegt und erstellt, Termine verschoben und geteilt, aber auch geklärt, welche Tastaturkürzel Ihnen im Alltag helfen. Bitte mitbringen: den eigenen Mac (OS X 10.6.8 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

Torsten Dobe
Di 18:30 - 21:45 Uhr, ab 29. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 109 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34200

Torsten Dobe
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 14. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 109 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34201

Torsten Dobe
Wochenende 5. / 6. Sept. 2014
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 109 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14B 34202

Einblick in Windows 8

Neuerungen des Microsoft Betriebssystems

Dieser Kurs richtet sich an Windows-Benutzer, die einen ersten Einblick in das Microsoft Betriebssystem Windows 8 bekommen möchten. Sie erfahren Unterschiede und Neuerungen gegenüber den Vorgängerversionen. Erste Aufgaben werden Sie mit dem Startbildschirm erledigen und bekommen einen Überblick über Kacheln und Apps. Weitere Themen sind: Desktop anpassen, mit Sprunglisten arbeiten, Arbeiten mit den Kacheln, Termine und Kontakte, Aufbau und Arbeiten mit dem neuen Explorer, Infos zum Mobilitätscenter und Touchscreen sowie dem Aufbau von Office 2010. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Vorkenntnisse.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 25. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34210

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 15. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34211

Manfred Deutsch
Wochenende 10. / 11. Mai 2014
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 10:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
12 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34212

Computer-Grundkurs Windows 8

ECP: Xpert Starter/Windows 8

Sie werden von Grund auf den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computersystems sowie das neue Betriebssystem Windows 8 erlernen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selbständig mit diesem System zu arbeiten, sowie Ihre Daten vernünftig zu organisieren. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Hardware- und Fachausdruckgrundkenntnisse, Windows 8 Arbeitsoberfläche, mit dem Startbildschirm und Desktop arbeiten und diesen anpassen, Bedienen von Kacheln und Apps, Fenstertechniken, Daten organisieren mit dem Explorer, einfache Systemeinstellungen, Problembehandlung und Sicherung, Infos zum Touchscreen. Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Manfred Deutsch
14. - 18. Juli 2014, 8:15 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34213B

Computer-Grundkurs Windows 7

ECP: Xpert Starter / Windows 7

Den Computer zu bedienen ist einfach. Wer ihn jedoch beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über das Betriebssystem und die Hardware. Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Grundlagenwissen, welches Sie im privaten sowie im beruflichen Umfeld benötigen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in das Betriebssystem Windows 7 und lernen den praxisbezogen Umgang und die Datenorganisation. Auch erlernen Sie Grundlagen für Ihren ersten Start ins Internet und für das Surfen im Web. Der Kurs schafft zudem die Voraussetzungen für den Einstieg in spezialisierte Programme, wie Word, Excel oder PowerPoint 2010. Zielgruppe: Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Voraussetzung: Einfacher Umgang mit Maus und Tastatur.

Andreas Lassak
Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 28. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34220

Manfred Deutsch
19. - 23. Mai 2014, 8:15 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34221B

Windows- und Dateimanagement

Datenchaos und Ladezeiten gezielt entgegentreten

Wenn Ihr Computer nicht machen soll, was er will, müssen Sie einige Regeln beachten: So können Sie durch ein gezieltes Windows- und Dateimanagement dafür sorgen, dass die Ladezeit von Programmen oder Daten deutlich sinkt. In diesem Kurs erfahren Sie zudem, wann der Festplattenzugriff lauter wird, wie und wo Informationen gespeichert werden, ohne dass Sie etwas davon mitbekommen, und wie sich Surfspuren und andere Nutzerinformationen löschen lassen. Zudem erklären wir Ihnen, wie Sie Daten platzsparend und optimal organisieren und das Windows-System pflegen. Sie eignen sich in diesem Kurs fundiertes Hintergrundwissen an und bearbeiten die genannten Themen anhand von Praxisbeispielen. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 17. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 85 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 34230

| Bildungsurlaube |

Zur Auswahl stehende Bildungsurlaube sind mit dem BU Zeichen versehen. An den Bildungsurlauben können alle Interessenten teilnehmen. Sie können die Seminare als Bildungsurlaub aber auch als Kurs buchen. Weitere Informationen zum Bildungsurlaub erhalten Sie auf Seite 133.

Büroanwendungen

Zurück in den Beruf

Kompaktlehrgang ECP: Xpert Starter / Windows 7 / Word / Excel 2010

In nahezu allen Berufen werden heutzutage EDV- und IT-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Speziell Wiedereinsteigern und Berufsumsteigern bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, IT-Kompetenzen zu erwerben und sich so auf die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes optimal vorzubereiten. Im Verlauf des Lehrgangs können die Teilnehmenden drei IT-Prüfungen ablegen und erwerben dadurch den Europäischen ComputerPass (ECP), der ihr aktuelles Wissen bescheinigt. Der Lehrgang besteht aus drei IT-Modulen, die auch einzeln und ohne Prüfung buchbar sind (Xpert Starter/Windows 7, Word 2010, Excel 2010). Das vierte Modul thematisiert die Aspekte „Reflexion und Persönlichkeit". Hier lernen die Teilnehmenden insbesondere, wie sie sich und ihre spezifische Arbeitsleistung wieder in den Arbeitsmarkt einbringen und sich erfolgreich „vermarkten".

Gert Breitzke /
Dipl.-Ök. Cornelia Neumann
Mo - Do 8:30 - 11:45 Uhr, ab 7. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
36-mal (144 Ustd.), 15 Tn., EUR 570 (inkl. Lehrbücher) | Keine Ermäßigung möglich. Der Kompaktlehrgang ist über den Bildungsgutschein finanzierbar! Falls Sie die ECP-Prüfungen ablegen möchten, entstehen zusätzliche Kosten (je Prüfung EUR 43). Am 27. und 28. Mai 2014 findet kein Unterricht statt. Am 10. Juni 2014 findet der Unterricht statt. Prüfungen: 26. Mai, 30. Juni. und 21. Juli 2014
Kursnummer 14A 34250

Gert Breitzke /
Dipl.-Ök. Cornelia Neumann
Mo - Do 13:15 - 16:30 Uhr, ab 22. Sept. 2014
36-mal (144 Ustd.), 15 Tn., EUR 570 (inkl. Lehrbücher) | Keine Ermäßigung möglich. Der Kompaktlehrgang ist über den Bildungsgutschein finanzierbar! Falls Sie die ECP-Prüfungen ablegen möchten, entstehen zusätzliche Kosten (je Prüfung EUR 43).
Kursnummer 14B 34250

Neuerungen in Office 2010

Arbeiten mit Office 2010 für Umsteiger und Autodidakten

In diesem Seminar lernen Sie den effektiven Umgang mit Word, Excel, Outlook und PowerPoint 2010 unter Windows 7 kennen. Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag trainieren Sie unter erfahrener Anleitung den Umgang mit Office 2010. Sie erlernen die Organisation und das Dateimanagement mit Windows 7, Korrespondenz mit Word: Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Automation mit Feldern und Autotexten, Word für E-Mails und Serienmails zu verwenden, effiziente Datenerfassung und -auswertung mit Excel, Datenanalyse mit Funktionen und Pivottabellen, Ergebnisse aus Excel in Word zu übertragen, Präsentationen mit PowerPoint, die E-Mail-Organisation und -archivierung sowie Aufgaben- und Kontaktmanagement mit Outlook uvm. Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgänger-Version von Office 2010.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
23. - 27. Juni 2014
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 279 (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 14A 34300B

Neuerungen in Office 2013

Arbeiten mit Office 2013 für Umsteiger und Autodidakten

In diesem Seminar lernen Sie den effektiven Umgang mit Word, Excel, Outlook und PowerPoint 2013 unter Windows 8 kennen. Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag trainieren Sie unter erfahrener Anleitung den Umgang mit Office 2013. Sie erlernen die Organisation und das Dateimanagement mit Windows 8, Korrespondenz mit Word: Dokument- und Formatvorlagen, Serienbriefe, Automation mit Feldern und Autotexten, Word für E-Mails und Serienmails zu verwenden, effiziente Datenerfassung und -auswertung mit Excel, Datenanalyse mit Funktionen und Pivottabellen, Ergebnisse aus Excel in Word zu übertragen, Präsentationen mit PowerPoint, die E-Mail-Organisation und -archivierung sowie Aufgaben- und Kontaktmanagement mit Outlook uvm. Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit einer Vorgänger-Version von Office 2013.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
31. März - 4. April 2014
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 279 (inkl. Lehrbücher)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 249
Kursnummer 14A 34301B

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
1. - 5. Sept. 2014
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 279 (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 14B 34302B

Word 2010 - Grundkurs

ECP: Textverarbeitung mit Word 2010

In diesem Grundlagenkurs bekommen Sie einen Einblick in die Textverarbeitung mit Word. Praxisnah werden erste Fertigkeiten u. a. zu den Themen Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout/Druckausgabe, Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren, Tabellen, Gestaltungsregeln für Standardbriefe und Serienbriefe vermittelt. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Andreas Lassak
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 23. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34310

Word 2010 - Fortgeschrittenenkurs

Textverarbeitung mit Word 2010

Im Fortgeschrittenenkurs erhalten Sie einen tiefergehenden Einblick im Umgang mit Word 2010. Folgende Themen werden ausgebaut: Unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen, Einfügen von Umbrüchen, Bearbeiten von umfangreichen Dokumenten, Erstellen von Gliederungen und Serienbriefen, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen und (Format-)Vorlagen. Voraussetzung: Grundlegende Word 2010-Kenntnisse.

Sabine Weigmann-Hobe
11. - 13. Juni 2014
Mi und Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
20 Ustd., 10 Tn., EUR 129
Kursnummer 14A 34311B

Word/Excel 2010 - Kompaktkurs

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation mit Word und Excel 2010

Sie möchten gerne in möglichst kurzer Zeit grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation erwerben? Dann nutzen Sie dieses Kompaktangebot. Inhalt Word: Seitenformate, grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen, Tabulatoren, Erstellen und Bearbeiten von Briefen. Inhalt Excel: Eingabe von Text und Zahlen. Kopieren - Ausschneiden - Einfügen von Zellen/Spalten/Zeilen, Rahmen und Schattierungen, grundlegende Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
2. - 6. Juni 2014
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34315B

Formulare entwickeln, gestalten, bearbeiten mit Word/Excel 2010

Word/Excel 2010 - Fortgeschrittenenkurs

Umständliches Arbeiten für wiederkehrende Aufgaben bei Dokumenten gehören nun der Vergangenheit an. Arbeiten Sie mit geschützten Vorlagen über Listen-/Textfelder und anderen Steuerelementen/ Zellen. Geben Sie Ihre Daten über vorgefertigte mit Regeln behaftete Felder/Zellen ein oder wählen Sie vordefinierte Werte aus. Sie erlernen die ersten Schritte der Formularerstellung und arbeiten mit Eingabemasken, der Dateneingabe bzw. Auswahl bis hin zum Ausdruck. Voraussetzung: Grundlegende Word/Excel 2010-Kenntnisse.

Manfred Deutsch
Neu
Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 10. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34316

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In den Grundkursen werden Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen praxisnah vermittelt. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie mit Excel arbeiten und einfache Berechnungen selbständig ausführen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch
Mo 18:30 - 21:45 Uhr, ab 24. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Findet am 7. April 2014 in den Ferien statt.
Kursnummer 14A 34321

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 26. / 27. April 2014
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34322

Sabine Weigmann-Hobe
BU
7. - 9. Mai 2014
Mi und Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34323B

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 2

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Im Grundkurs Stufe 2 werden vorhandene Excel-Kenntnisse gefestigt und durch folgende Themen erweitert: Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen, Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis). Voraussetzung: Excel 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1.

Heiko Kuchenbuch
Mo, ab 12. Mai 2014, 18:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Am 26. Mai und 2. Juni findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 34324

Heiko Kuchenbuch
Wochenende 14. / 15. Juni 2014
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
16 Ustd., 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34325

Sabine Weigmann-Hobe
BU
18. - 20. Juni 2014
Mi und Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34326B

Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 und 2

ECP: Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Die Grundkurse „Stufe 1 und 2" fügen die Inhalte aus beiden Stufen zusammen. Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen sowie Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis) werden praxisnah vermittelt. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Kuchenbuch
ECP
Do 18:45 - 22:00 Uhr, ab 6. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Findet am 3. und 10. April 2014 in den Ferien statt.
Kursnummer 14A 34327

Gert Breitzke
ECP BU
24. - 28. März 2014
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.), 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34328B

EDV

Excel 2010 - Fortgeschrittenenkurs

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Der Fortgeschrittenenkurs schließt inhaltlich an die Grundkurse 1 und 2 an. Inhalt: Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation, Pivot Tabellen, Bereichsnamen, Einsatz komplexer Formeln und Funktionen, Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter, Zielwertberechnung. Voraussetzung: Excel 2010-Kenntnisse gemäß Grundkurs Stufe 1 und 2.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 12. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34329

PowerPoint 2010 - Grundkurs

ECP: Präsentation mit PowerPoint 2010

In den Grundkursen lernen Sie die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Die Grundlagen von Präsentationen werden wir ebenso erörtern wie die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten oder die Einbindung von Grafiken und Fotos sowie die Erstellung von Zeichnungsobjekten, Tabellen, Diagrammen und SmartArt-Grafiken. Nach Absolvierung der Grundkurse sind Sie in der Lage, Präsentationen inkl. Animationen, Hyperlinks und Verzweigungen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 29. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
8-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34331

PowerPoint 2010 - Kompaktkurs

Präsentation mit PowerPoint 2010

In diesem Kompaktkurs lernen Sie Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Sie lernen die Erstellung von einfachen Präsentationen kennen und wir werden die Verwendung von Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten und die Einbindung von Grafiken und Zeichnungsobjekten erörtern. Nach Absolvierung des Kompaktkurses sind Sie in der Lage, einfache Präsentationen inkl. Animationen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Gert Breitzke
23. - 25. Juli 2014
Mi und Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
20 Ustd., 15 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34330B

Gert Breitzke
Wochenende 29. / 30. März 2014
Sa/So 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
16 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34332

Outlook 2010 - Grundkurs

ECP: Kommunikation und Zeitmanagement mit Outlook 2010

Mit Hilfe von Microsoft-Outlook verwalten wir unsere geschäftlichen und privaten Termine, Kontakte, Aktivitäten und Aufgaben. Inhalt: Einführung in das Zeitmanagement; Umsetzung mit Outlook-Elementen; E-Mails senden, empfangen, ablegen und ordnen; Pflege von Terminen und Kalendern; Arbeiten mit Aufgaben; optimale Nutzung von Kontakten; Erstellung und Sicherung der PST-Outlook Datei(en). Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 29. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
6-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 149 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34335

Organisation und Dokumentation mit Outlook 2010

Outlook 2010 - Fortgeschrittenenkurs

Das Training richtet sich an Anwender, die bereits mit Outlook arbeiten und weiterführende Funktionen und Tools zur Verbesserung des Selbstmanagements und zur Dokumentation von Vorgängen und Projekten einsetzen möchten. Basiskenntnisse im Umgang mit E-Mails werden vorausgesetzt. Dieses Seminar versetzt Sie nicht nur in die Lage, die Funktionen in Outlook zur besseren und transparenteren Planung Ihrer Aufgaben und Termine zu nutzen, sondern liefert Ihnen eine Menge Tipps zur besseren Selbstorganisation.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
Fr 25. April 2014, 17:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
6 Ustd., 15 Tn., EUR 79 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34336

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben

Mit MS-TEX

Ziel des Kurses ist die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt.

Renate Bosse
Mi 18:15 - 19:45 Uhr, ab 5. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn., EUR 129
Kursnummer 14A 34350

10-Finger-Tastschreiben

Sicher und einfach Tastschreiben lernen

In diesem Kurs wird nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet: unterschiedliche Sinne und damit verschiedene Lerntypen werden angesprochen. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den Lernerfolg.

Gerlinde Schubert
Di, ab 6. Mai 2014, 18:15 - 19:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34351

_Fotokurse und -exkursionen finden Sie auch im Bereich Kunst und Kultur finden Sie ab Seite 122.

Damen- & Herrenschneiderei
Änderungen und Maßanfertigung
SCHNEIDEREI BRUNS
seit 1984
Alexanderstraße 156 · Oldenburg
Telefon / Fax 88 43 00
Mo - Fr: 8:00 - 13:00 u. 14:30 - 19:00 Uhr
Sa: 9:00 - 13:30 Uhr
schneidereibruns@web.de

Digitale Fotografie und Mediengestaltung

Fotografie für den beruflichen Einsatz

Reihe: Fotografie professionell

Ob Porträt, Veranstaltungsdokumentation oder Produktfotos für die Unternehmensbroschüre: Immer häufiger wird der Mitarbeiter zum Fotografen, der mit der firmeneigenen Kamera Bilder in professioneller Qualität liefern soll. In diesem Seminar bereitet ein professioneller Werbefotograf die Kursteilnehmer konkret auf diese Situationen vor: In einem Fotostudio werden entsprechende Konstellationen nachgestellt und von den Teilnehmern mit der eigenen Kamera fotografiert - jeweils unter fachlicher Anleitung. Des Weiteren lernen die Teilnehmer die Technik ihrer Kamera noch besser kennen und bekommen Tipps, wie sie ihre Ausrüstung optimal erweitern können. Hinweis: Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera

Volker Kunkel / Eiko Braatz
Sa 12. April 2014, 10:00 - 18:00 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Tn., EUR 119 (inkl. Getränke)
Kursnummer 14A 34400

Workshop: Blitzlichtfotografie

Reihe: Fotografie professionell

Ins rechte Licht rücken - mit Blitzgeräten hat der Fotograf stets die Möglichkeit, die Lichtstimmung im Bild selbst zu kontrollieren. Der kreative Einsatz von Aufsteckblitzgeräten, sowohl an der Kamera als auch „entfesselt" per Kabel, Slave-Betrieb oder per Funkauslöser wird hier unter fachkundiger Anleitung geübt. Freitagabend Gerätekunde und Grundlagen, Samstag gemeinsame Arbeiten drinnen und und draußen. Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera sind notwendig. Bitte mitbringen: Eigene Kamera. Einige Blitzgeräte können bei Bedarf gestellt werden.

Volker Kunkel
Fr 11. Juli 2014, 14:30 - 22:00 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Tn., EUR 89 (inkl. Getränke)
Kursnummer 14A 34401

Einblicke in die moderne Fotografie

Grundlagen der digitalen Fotografie und Bildkorrektur mit Photoshop CS5

Wir beginnen diesen Bildungsurlaub mit grundlegenden Themen der Fotografie wie Blende und Zeit. Auflösung, Weißabgleich und Dateiformate werden besprochen sowie die Grundregeln der Bildgestaltung auch anhand eigener Arbeiten. Ein weiterer Schwerpunkt sind Motivwahl und Bildausschnitt. Wir konzentrieren uns auf die Themengebiete Portrait-, Landschafts-, und Objektfotografie. Bei Außen- wie Innenaufnahmen üben wir den Umgang mit Licht, Schatten und Möglichkeiten der Aufhellung. Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop CS5 nehmen wir Einfluss auf Tonwerte, korrigieren Bildausschnitte und retouchieren mögliche Bildfehler. Vorraussetzung: Fit in Windows oder Mac OS, Vorkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera.

Infoabend

Mediendesignerin Karin Krämer
Fr 14. März 2014, 19:00 - 19:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
1 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 34402

Bildungsurlaub

Mediendesignerin Karin Krämer
7. - 11. Juli 2014
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 299
Für NWZ-Card Inhaber EUR 269
Kursnummer 14A 34403B

BU Neu

Workshop: Porträtbearbeitung Adobe Photoshop CS5

Reihe: Fotografie professionell

Fotos lügen nicht - manchmal kann es aber helfen, die Wahrheit ein wenig zu gestalten. Hier lernen Sie verschiedenste Techniken und Tricks der Porträtbearbeitung und Retusche, vom Modellieren mit Lichteffekten über Glätten der Haut zu schmeichelnden Farben und Schärfeverläufen, aber auch knackigen Kontrasten für z. B. Businessporträts. Grundkenntnisse wünschenswert, aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder.

Volker Kunkel
Sa 17. Mai 2014, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 14A 34405

Grundkurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Reihe: Fotografie professionell

Ziel des Kurses ist die Bearbeitung von Fotos für den beruflichen Einsatz. Auch private Anwender mit hohen Ansprüchen sind willkommen. Themen: Grundlegende Funktionen des Programms, Arbeitshilfen, Bilder erstellen, retuschieren, nachbearbeiten, malen, Texte und Objekte verwenden, Einführung in Masken und Ebenen, Erstellen von Collagen und Fotomontagen. Voraussetzung: gute EDV-Grundkenntnisse.

Volker Kunkel
2. - 4. Juli 2014
Mi und Do 8:30 - 16:30 Uhr, Fr 8:30 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34407B

BU

Aufbaukurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Reihe: Fotografie professionell

Ideal als Aufbau- oder Auffrischungskurs geeignet, beschäftigt sich dieser Kurs nach kurzer Wiederholung der Inhalte des Grundkurses mit komplizierteren Arbeitsschritten in Photoshop. Verschiedene Freistelltechniken und das Arbeiten mit Masken und Kanälen wird besprochen und geübt. Es werden Montagetechniken und das Arbeiten mit Ebenen vertieft. Auch erweiterte Techniken wie Schnittmasken, Ebenengruppen und Einstellungsebenen werden an Übungen demonstriert. Kursziel: Erstellen fotorealistischer Bildmontagen. Voraussetzung: Besuch des Grundkurses: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5 oder gute Kenntnisse in Photoshop.

Volker Kunkel
Wochenende 18. / 19. Juli 2014
Fr 16:30 - 20:30 Uhr, Sa 9:30 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
14 Ustd., 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 34408

Workshop: Frag den Photoshop-Profi!

Reihe: Fotografie professionell

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, ganz gezielt Fragen zur Bildbearbeitung mit Photoshop CS5 zu stellen: Wie entferne ich rote Augen? Wie bekomme ich den Himmel richtig blau? Wie schneide ich Gegenstände aus dem Bild aus? Wozu dienen Ebenen und Masken? Hier erhalten Sie Hilfestellung und arbeiten zusammen an Lösungen für Ihre Bilder. Grundkenntnisse sind wünschenswert aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: USB-Stick mit Auswahl eigener Bilder.

Volker Kunkel
Sa 6. Sept. 2014, 09:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 14B 34406

Neu

EDV

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Adobe Lightroom 5

Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Basierend auf dem Camera-RAW-Modul von Photoshop ist Adobe Lightroom zu der Komplettlösung für Hobby- und Berufsfotografen geworden. Vom Import von der Kamera über Belichtungs- und Farbkorrekturen bis hin zur Erzeugung unterschiedlichster Bildvarianten und Ausgabe im Web oder Druck bietet Lightroom alle Funktionen, die der Fotograf benötigt - auch mit großen Mengen Bildern zeitgleich. Beim Arbeiten mit eigenen Bildern vermittelt der Kurs nicht nur einen Überblick über alle Funktionen des Programms, sondern auch zahlreiche Tipps zur Fotografie und Bildgestaltung. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder. Nutzer einer älteren Version Lightrooms sind herzlich willkommen.

Volker Kunkel
Wochenende 7. / 8. Juni 2014
Sa/So 9:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
18 Ustd., 10 Tn., EUR 159
Anmeldeschluss: 9. Mai 2014
Kursnummer 14A 34410

Einstieg in die crossmediale Produktion

Mit Photoshop, Illustrator und InDesign vom Bild zum E-Magazin

Dieses Seminar gibt Ihnen einen Einblick in die crossmediale Produktion mit der Adobe Creative Suite 5 anhand eines Marketingprojekts. Gestartet wird mit dem Vorbereiten des Bildmaterials in Photoshop für die Printausgabe und das Digital Publishing. Anschließend wird ein Logo mit Illustrator gestaltet. Mit InDesign werden Visitenkarten und Briefpapier gesetzt und eine Anzeige oder Postkarte gestaltet. Zudem werden ein Sichtlayout für einen Webauftritt und ein E-Magazin erarbeitet. Am Ende der Woche haben die Teilnehmenden unterschiedlichste Medienauftritte kennengelernt. Voraussetzung: Fit in Windows- oder Mac OS.

Infoabend

Mediendesignerin Karin Krämer
Fr 14. März 2014, 18:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
1 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 34419

Kurs

Mediendesignerin Karin Krämer
BU Neu
24. - 28. März 2014
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 399 (inkl. umfangreiches Lehrmaterial und Kaffee)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 349
Kursnummer 14A 34420B

Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5

Wochenseminar für Einsteiger

Die Herstellung von Werbematerialien ist keine alleinige Domäne der Grafiker mehr. Zunehmend wird in Stellenanzeigen und Berufen erwartet, Drucksachen kleineren Umfangs wie Visitenkarten und Flyer selbst herzustellen. Die Creative Suite 5 von Adobe ermöglicht es hier, den gesamten Bereich der Druckproduktion abzubilden und schnell professionelle Ergebnisse zu schaffen. Die typischen Aufgaben der beiden Programme Photoshop und InDesign sowie ihr Zusammenwirken stehen im Fokus des Wochenseminars. Inhalte: Bildbearbeitung, die Erstellung professioneller Layouts sowie die Herstellung druckbarer PDFs, Druckvorstufe und Gestaltung. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe
BU
12. - 16. Mai 2014
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 339
Kursnummer 14A 34421B

Sabine Weigmann-Hobe
BU
8. - 12. Sept. 2014
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 339
Kursnummer 14B 34422B

Infoabend: Seminarreihe Medienproduktion

Mediendesignerin Karin Krämer
Fr 14. März 2014, 18:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
1 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 34429

Seminarreihe Medienproduktion

In dieser Reihe lernen Sie, wie Sie Ihre Grafikvorlagen selbst herstellen können - angefangen beim Programm Photoshop für die digitale Bildbearbeitung über Illustrator, das dem Erstellen von Vektorgrafiken dient und InDesign, dem renommierten Layout-Programm. Die Reihe richtet sich an alle Interessierten, die sich intensiv mit der Arbeit von Grafikern, mit der Gestaltung und Produktion von Printmedien sowie multimedialen Präsentationen befassen möchten. Die sieben Kursmodule sind einzeln buchbar. Um erfolgreich teilnehmen zu können, sollten Sie den Umgang mit Windows bzw. Mac OS beherrschen. Die Reihe spricht deshalb insbesondere Selbstständige und Mitarbeitende aus Druckproduktion, Grafikdesign, Marketing, Wirtschaftspädagogik, Verlagswesen sowie Studenten und Auszubildende dieser Fachrichtungen an.

Modul 1a: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Ein zentrales Thema des Seminars ist die Bildauflösung und die Wahl des „richtigen" Farbraums, um die notwendigen Bildqualitäten für Print- und Online-Auftritte sicherzustellen. Korrekturmöglichkeiten für Tonwerte und Farben werden vorgestellt sowie das Arbeiten mit Retusche-Werkzeugen. Auch der Einsatz von Ebenen wird intensiv besprochen. Sie erarbeiten im Kurs die wichtigsten Photoshop-Werkzeuge und befassen sich mit Ausgabeformaten. Seminarziel: Erstellen von Bilddateien, die für Print und Web geeignet sind. Voraussetzung: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und sind fit im Umgang mit Windows bzw. Mac OS. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 29. / 30. März 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34430

Modul 2a: Grafik mit Adobe Illustrator CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Zu Beginn wird der grundlegende Unterschied zwischen Vektor- und Pixelgrafiken erläutert. Sie zeichnen zunächst einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen und befassen sich dann mit komplexeren Illustrationen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Bearbeiten mit dem interaktiv-Malen-Werkzeug sein. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge zu nutzen und befassen sich auch mit den Ausgabeformaten. Seminarziel: Konstruieren und Zeichnen eigener Illustrationen. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 12. / 13. April 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34431

Modul 3a: Layout mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

InDesign ist ein professionelles, leistungsstarkes Layout- und Produktionswerkzeug, das sich immer mehr in Agenturen und Verlagen durchgesetzt hat. Sie lernen in diesem Seminar Broschüren und Folder anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrasters bis hin zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Über den Printbereich hinaus ist InDesign auch sehr geeignet für Screendesign bei Bildschirmpräsentationen oder Web-Auftritten. Beides lernen Sie kennen inkl. typographischer Vorgaben und abschließender Reinzeichnung. Seminarziel: Layouten eines kleinen Print-oder Online-Auftritts. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 10. / 11. Mai 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34432

Modul 1b: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Im Modul 1 haben Sie einen Großteil der Werkzeuge kennen gelernt und einen guten Einblick in die Ebenentechnik bekommen. Hieran anknüpfend beschäftigen Sie sich in diesem Seminar mit den vektororientierten Möglichkeiten, wie dem Erstellen von Beschneidungspfaden, den Formebenen und Vektormasken, fortgeschrittenen Ebenentechniken wie Maskierungsgruppen, Setmodi und erweiterten Fülloptionen. Auch das Arbeiten mit Kanälen ist ein zentrales Thema an diesem Wochenende und natürlich dürfen „Smartobjects" nicht unerwähnt bleiben. Seminarziel: Erstellen einer komplexen, druckfähigen Bildkomposition für Print und Web. Voraussetzung: Sie haben das Modul 1a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34433

Modul 2b: Grafik mit Adobe Illustrator CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Sie werden im Seminar lernen, mit der Symbolpalette zu arbeiten, die eigene Grafiken aufnehmen kann, die wiederum mit dem Symbole-Aufsprühen-Werkzeug aufgetragen werden und selbst auch als Grafik-Datenbank dienen. Sie beschäftigen sich mit den Möglichkeiten zum Generieren von 3-D-Grafiken und nutzen Kalligraphie-, Muster-, Spezial- und Bildpinsel, die sich individuell definieren lassen. Sie arbeiten mit Breitenwerkzeug, Borstenpinsel und Perspektivraster, das das einfache Erstellen von Szenen und Objekten in Ein-, Zwei- oder Dreipunktperspektive ermöglicht. So gerüstet, stellen Sie im Kurs eine komplexe Vektorgraftik fertig. Voraussetzung: Sie haben das Modul 2a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Illustrator. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 21. / 22. Juni 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34434

Modul 3b: Layout mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Im Seminar steht die Medienproduktion im Bereich „Print" im Vordergrund. Ein großes Thema ist die Ausgabekontrolle. Von der Preflight - Einstellung in InDesign bis zur PDF - Kontrolle mit Acrobat überprüfen wir unseren Printauftritt. Typografische Feinheiten und Gestaltungsmittel zum perfekten Layout sind weitere Themen. Wir erstellen komplexe Tabellen, gehen auf die Buchfunktion ein und werden einen Index generieren. Das automatische Anlegen eines Inhaltsverzeichnisses wird intensiv behandelt , auch in Verbindung mit der Kompatibilität zu Acrobat. Alternativ zum „Verpacken" konzentrieren wir uns auf die PDF-Einstellungen für die Druckausgabe und definieren im Distiller eine eigene Joboption. Seminarziel: Erstellen eines komplexen produktionsfähigen Printauftritts. Voraussetzung: Sie haben die Module 1a und 3a der Seminarreihe besucht oder gute Grundkenntnisse in Photoshop und InDesign. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 22. / 23. Febr. 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34437

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 12. / 13. Juli 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34435

CAFÉ GRATIN
Das Café an der Hafenpromenade in Oldenburg
GUTSCHEIN
für eine
Tasse Kaffee
Kaffee, Kuchen, Kulinarisches
Stau 54 · 26122 Oldenburg · Tel. 0441-99 87 68 91

Modul 3c: Digitales Publizieren mit Adobe InDesign CS5

Seminarreihe Medienproduktion

Seitdem elektronische Lesegeräte wie das iPad oder andere Tablet PCs auf dem Markt sind, rückt das elektronische Publizieren immer mehr in den Fokus der Werbeagenturen und Verlage. In diesem Seminar erfahren Sie wie digitales Publizieren funktioniert: egal ob ePub, Folio oder E-Magazin, interaktives PDF oder FLASH-Export aus InDesign. Sie lernen die interaktiven Möglichkeiten von InDesign kennen. Beispielsweise den Umgang mit Schaltflächen, den Einsatz des Overlay-Creators und den Folio-Builder. Am Ende des Seminars haben Sie ein kleines E-Magazin layoutet und mittels einer Vorschau am Monitor und auf einem Tablet PC auf Funktionalität überprüft. Voraussetzung: Sie haben das Modul 3b der Seminarreihe besucht oder sehr gute Kenntnisse in InDesign. Vor der Anmeldung wird eine Beratung empfohlen. Dieses Modul ist einzeln buchbar!

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 15. / 16. März 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee)
Kursnummer 14A 34438

Mediendesignerin Karin Krämer
Wochenende 26. / 27. Juli 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
18 Ustd., 12 Tn.,
EUR 199 (inkl. Lehrmaterial und Kaffee).
Kursnummer 14A 34436

Fotos bearbeiten mit GIMP 2.8

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Das kostenlose Grafik-Programm GIMP unterscheidet sich in seiner Leistungsfähigkeit nur wenig von kommerzieller Profi-Software. Am häufigsten werden die Funktionen Farbkorrektur, Nachschärfen und das Verändern von Helligkeit und Kontrast verwendet. Wie die Teilnehmer mit diesen und weiteren Möglichkeiten umgehen, können sie anhand ihrer eigenen Fotos ausprobieren. Weitere Inhalte des Seminars sind die Grenzen der Bildbearbeitung im Allgemeinen und von GIMP im Speziellen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 23. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 14A 34440

Vektorgrafiken mit Inkscape erzeugen

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Mit Vektor-Zeichenprogrammen erstellt man Grafiken, die sich ohne Qualitätsverlust skalieren, also vergrößern lassen. Inkscape ist ein freies und quelloffenes Programm, das eine echte Alternative zu teurer Profi-Software bietet. Ob Plakate, Flyer, Logos, Elemente für Internet-Seiten oder Konstruktionszeichnungen - Inkscape ist für alles eine gute Wahl. Mit vielen und vielseitigen Werkzeugen lassen sich Linien und Formen, Farben und Farbverläufe, Texte und Pfade bearbeiten, dank Ebenen-Editor auch unabhängig voneinander. Objekte können in Pfade umgewandelt und importierte Grafiken vektorisiert werden. Erstellte Grafiken lassen sich als skalierbare Vektorgrafik-Datei (SVG) speichern oder z. B. als PS, EPS oder PDF exportieren, außerdem kann man die komplette Zeichnung oder Teile davon als PNG-Datei speichern. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 21. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 14A 34441

Druckvorlagen mit Scribus erstellen

Grundlegender Umgang mit leistungsfähiger Freeware

Wer schon einmal eine Druckvorlage für ein Faltblatt oder einen Flyer erstellt hat, wird bemerkt haben, dass diese Aufgaben nicht zu den Stärken von Textverarbeitungsprogrammen gehören. Spezielle Software für Layout und Satz aber ist meistens teuer. Das Open-Source-Programm Scribus bietet eine Alternative. Text, Grafiken und Gestaltungselemente lassen sich hiermit einfach und sicher in einem Dokument platzieren, egal ob ein- oder mehrseitig, ein- oder mehrspaltig. Musterseiten, Absatz- und Zeichenformate, die man natürlich auch selbst gestalten und variieren kann, erleichtern und beschleunigen die Arbeit. Scribus-Satzdateien lassen sich durch Wahl der entsprechenden Einstellungen in Postscript- oder PDF-Dateien überführen, die den Anforderungen aller Druckereien an die Druckvorstufe genügen. Voraussetzung: Grundlegende Windows-, Linux- oder Mac OS-Kenntnisse.

Carsten Lienemann
Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 18. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 75
Kursnummer 14A 34442

Blog- und Webdesign

Webdesign - Grundkurs

Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

Die Hypertext Markup Language (HTML) dient als Auszeichnungssprache zur Strukturierung und semantischen Auszeichnung von Webseiteninhalten. Mit Cascading Style Sheets (CSS) als Stilvorlagen-Sprache lässt sich die Darstellung dieser Inhalte anpassen und für unterschiedliche Ausgabemedien (Bildschirm, Drucker etc.) vorgeben. Zusammen bilden sie das Fundament für die Erstellung moderner, standardkonformer Websites. Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen HTML5- und CSS3-Grundlagen unter Einbeziehung von Themen wie Barrierefreiheit, Browserkompatibilität, Bildoptimierung, Webtypografie etc. Voraussetzungen: sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen.

Carsten A. Duske
Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 24. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
10-mal (40 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 219 (inkl. Lehrmaterial)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 199
Kursnummer 14A 34500

Webdesign - Aufbaukurs

Multimedia-Einbindung, CSS für Fortgeschrittene, JavaScript und jQuery

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse in HTML5 und CSS3 mit der Einbindung von Multimedia-Objekten (Audio, Video), fortgeschrittenen CSS-Techniken (SASS), komplexen Layouts, ansprechenden CSS-Effekten und -Animationen und bietet eine Einführung in die Skriptsprache JavaScript sowie das beliebte, einsteigerfreundliche JavaScript-Framework jQuery. Responsive Design und Media Queries (CSS3) ermöglichen eine flexible Anpassung der Darstellung von Webseiten an unterschiedliche Auflösungen, was in Anbetracht der stetig steigenden Gerätevielfalt (Bildschirme, Tablets, Smartphones etc.) immer mehr an Relevanz gewinnt. Voraussetzungen: sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-, HTML- und CSS-Grundlagen (siehe Webdesign - Grundkurs).

Carsten A. Duske
Do 18:30 - 21:45 Uhr, ab 25. Sept. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
40 Ustd., 15 Tn., EUR 219 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14B 34501

Joomla! für den professionellen Einsatz

Wochenseminar

Mit Joomla! ist die Erstellung und Verwaltung Ihres Internetauftrittes sehr einfach, effizient und professionell. Unabhängig wie groß oder klein Ihre Wünsche und Projekte sind - Joomla! bietet viel Flexibilität, damit Sie ohne PHP Programmierkenntnisse eine Website aufbauen können. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden eine Beispielwebsite erstellen. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache sind empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit Webgestaltung. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Ricardo Santanna
19. - 23. Mai 2014, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 229
Kursnummer 14A 34510B

BU

Joomla! - Template Frameworks

Für Fortgeschrittene

Es gibt eine große Anzahl von effizienten und flexiblen Template Frameworks für Joomla!, die sich sehr gut eignen, Templates zu entwickeln. Gerade wenn Sie Ihre Webseite grundlegend selber gestalten möchten, sich aber nicht sonderlich mit PHP, HTML und CSS auskennen, finden Sie in diesen Templates eine sinnvolle Unterstützung. Im Seminar wird der Umgang mit den Frameworks geübt, es werden Ihnen eine Reihe an Tipps gegeben, und es wird auf Fragen eingegangen. Die Grundlagen von CSS und HTML werden erklärt, stehen allerdings nicht im Vordergrund des Seminars. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Ricardo Santanna
26. - 28. Mai 2014
Mo - Di 9:00 - 16:00 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
20 Ustd., 10 Tn., EUR 139
Kursnummer 14A 34511B

BU

Webseiten erstellen mit TYPO3

Wochenseminar

TYPO3 ist das bekannteste Framework Content Management System (CMS) im deutschsprachigen Raum. Lernen Sie Schritt für Schritt durch den Aufbau einer Beispielwebseite die Flexibilität des CMS kennen. Das Seminar vermittelt den Teilnehmenden das notwendige Wissen, um später alleine ein Projekt mit TYPO3 zu erstellen, zu verwalten und Problemlösungen eigenständig zu recherchieren. Es werden verschiedene hilfreiche Dokumentationen sowie Bücher vorgestellt. Voraussetzung: Fundierte Windows- und Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML/CSS und einer Programmiersprache empfehlenswert und/oder Erfahrung/Kontakt mit TYPO3. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Ricardo Santanna
30. Juni - 4. Juli 2014, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 10 Tn., EUR 229
Kursnummer 14A 34520B

BU

CAD-Anwendungen

AutoCAD I

Grundkurs

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Grundlagen, die Sie in die Lage versetzen, Zeichnungen für den beruflichen und privaten Bereich zu erstellen. Themen: Einfache Zeichnungs- und Editierbefehle, Objektfang und -wahl, Layertechnik, Denkweisen, die das Arbeiten mit einem CAD-System vom Zeichnen am „Brett" unterscheiden, Bemaßung, Erstellen von Blöcken, Anwendungsübungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Geometrie; Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Ralf Engels
2 Wochenenden
16. - 18. und 23. - 25. Mai 2014
Fr 18:30 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
32 Ustd., 10 Tn., EUR 225 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34600

AutoCAD II

Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Grundkurses auf und erweitert sie. Im Aufbaulehrgang werden folgende Themen behandelt: Blöcke und Bibliotheken, Editieren mit Griffen, Polylinien, Benutzerkoordinatensysteme, Fortgeschrittene Bemaßungstechnik, Xrefs und Rasterbilder, Layouts und Ansichtsfenster im Papierbereich, Messen und Teilen.

Ralf Engels
2 Wochenenden
21. / 22. und 28. / 29. Juni 2014
Sa 9:00 -16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
24 Ustd., 10 Tn., EUR 195 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 34601

Programmierung

Visual Basic 2010 und VBA

VBA für Excel

Visual Basic (VB) ist eine der modernen Programmiersprachen, mit denen man Windows-Programme selbst programmieren kann. Die Sprache ist leicht zu erlernen und lehnt sich an die lange Tradition der Sprache Basic an. An Beispielen werden die Grundelemente der Sprache erklärt. Inhalte: Erläuterung der Programmiertechnik unter VB, Kontrollstrukturen, Verwendung von Schleifen und Prozeduren, Aufbau eines Formulars, Erstellen von Prozeduren und Funktionen, Klassen und Objekte, Fehlerbehandlung und Fehlersuche. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel orientierte Einführung in das Thema VBA. Inhalte: Excel-Tabellen-Bearbeitung mit VBA, Excel-Diagramme-Bearbeitung mit VBA, Excel-Anwendung mit Makros u. VBA automatisieren. Voraussetzung: gute Windows- und Tabellenkalkulationskenntnisse. Zielgruppe: künftige Anwendungs-Programmierende, die grundlegende Kenntnisse der Programmiersprache erwerben möchten.

Bel Zeroug
Wochenende 6. - 8. Juni 2014
Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa/So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 129 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14A 34650

| Firmenseminare |

Wir konzipieren und organisieren die Weiterbildung für Ihren Betrieb!
Ansprechpartner: Veit Bohlen
0441 92391-51 | vbohlen@vhs-ol.de

Arbeiten Fördern Wohnen
KDW
Kaufhaus der Werkstätten
Bei uns finden Sie eine Vielzahl nützlicher und schöner Dinge

Handgefertigtes Holzspielzeug, Spielsachen, Wohn– und Tischaccessoires, Eisernes und Kunstvolles
Kleine Kirchenstraße 5, 26122 Oldenburg
☎ (04 41) 2 05 68 97
kdw@wfbm-oldenburg.de

EDV

Internet und Social Media

Facebook

Mit Freunden (sicher) verknüpfen

Die sozialen Netzwerke im Internet boomen, insbesondere Facebook ist in aller Munde. Dabei erfreut sich das Netzwerk nicht nur jüngerer User, immer mehr ältere Generationen melden sich an. Vor diesem Hintergrund erhalten Sie praxisnahes Wissen und Hintergrundinformationen. Sie erfahren, wie solche Präsenzen erstellt werden und auf welche Sicherheitseinstellungen dabei zum Schutz der Privatsphäre zu achten sind. Lernen Sie die Vor- und Nachteile kennen und finden Sie heraus, was Ihnen dieses Portal bietet. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts die AGB des Anbieters.

Manfred Deutsch
Di 18. März 2014, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 14A 34800

Social Networking mit Facebook, Blogs und Flickr

Beiträge erstellen, Fotos hochladen, Konten verbinden

Soziale Netzwerke wie Facebook bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, vor allem in der Kombination mit Blogs und Flickr. Im Seminar lernen Sie den eigenen Facebook-Account zu erstellen, ihn sicher einzurichten und zu löschen. Sie erstellen ihr eigenes Netzwerk mit Facebook, richten einen Blog ein und verbinden die Plattformen. Neben dem Erstellen von Beiträgen werden auf Flickr Fotos hochgeladen - lernen Sie hier, Rechte so zu verteilen, dass nicht jeder diese Fotos sieht. Bitte mitbringen: USB-Stick mit ca. zwölf Fotos. Voraussetzungen: Fundierte Computer- und Internetkenntnisse. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts im Vorfeld die AGB des Anbieters.

Ricardo Santanna
2. - 4. April 2014
Mi und Do 9:00 - 16:00 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
20 Ustd., 12 Tn., EUR 149
Kursnummer 14A 34801B

BU Neu

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS. Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

eBay für Einsteiger

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie wollten so gerne zum Konzert, haben aber keine Karten bekommen? Schade. Hätte man früher gesagt. Doch heute gibt es eBay - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben den Konzertkarten etwa auch Antiquitäten, Computer, Bücher, Handys, Kleidung oder CDs. Sie erfahren alles über die Grundsätze für das sichere und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkaufen. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts die AGB des Anbieters. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Di 18:00 - 22:00 Uhr, ab 25. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 14A 34802

Manfred Deutsch
Mo und Mi 18:00 - 22:00 Uhr
ab 8. Sept. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 14B 34803

Smartphones und Tablet-PCs

Apple iPad

Einsteigerkurs

Tablet-Computer sind zurzeit der Wachstumsgarant für die Computerbranche. Das iPad allen voran. Für viele ist es der ideale Computer für die Couch, den Sessel oder das Bett, um „ein wenig im Netz zu Surfen". In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Gerät, mitgelieferte Apps werden Ihnen erklärt, und es werden Ihnen neue produktive Apps vorgestellt. Wir zeigen Ihnen außerdem, wie Sie Fotos und Musik verwalten und selbst machen, Videos aufnehmen und Bilder zeichnen. Bitte mitbringen: ein eigenes iPad (iOS 5 oder höher) und Netzteil.

Torsten Dobe
Wochenende 28. / 29. März 2014
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34900

Torsten Dobe
Di 18:30 - 21:45 Uhr, ab 20. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34901

Apple iPhone - Für Einsteiger

In kleiner Gruppe

Sie sind Besitzer eines iPhones, glauben aber, noch nicht alle seine technischen Möglichkeiten zu kennen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Strukturiert aber auf Ihre individuellen Wünsche eingehend wird in einer kleinen Gruppe der grundlegende Umgang mit dem iPhone und dessen Betriebssystem iOS 7 gezeigt und ein umfassender Einblick in die sogenannten Apps gegeben. Bitte mitbringen: iPhone 4 oder höher, Ladekabel, iOS 7 muss zum Seminarbeginn installiert sein.

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 11. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34910

Oliver Schultz
Di 19:00 - 21:30 Uhr, ab 1. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
4-mal (12 Ustd.), 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34911

Oliver Schultz
Wochenende 7. / 8. Juni 2014
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34912

Apple iPhone - Für Fortgeschrittene

In kleiner Gruppe

Aufbauend zu den Inhalten des Kurses für Einsteiger, bietet Ihnen dieser Kurs Raum für Ihre persönlichen Fragen. Sofern gewünscht, werden einzelne Inhalte des Einsteigerkurses wiederholt und vertieft. Außerdem werden Sie sich intensiver mit dem Webbrowser Safari, der Videoplattform YouTube und der Kommunikation mittels Whatsapp beschäftigen. Auch der Einstieg in das PC-Programm iTunes wird nicht fehlen. Hierzu dürfen Sie gerne Ihr eigenes Notebook mitbringen. Bitte mitbringen: iPhone 4 oder höher, Ladekabel, bereits vorhandene Apple-ID (Benutzername und Kennwort), iOS auf dem aktuellen Stand.

Oliver Schultz
Wochenende 26. / 27. Juli 2014
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 9 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34913

Neu

Android - Das Smartphone-Betriebssystem

Grundlagen und praktische Übungen

Die meisten Smartphone-Hersteller statten ihre modernen Mobiltelefone inzwischen mit dem Betriebssystem Android von Google aus. Wie Sie Ihr Android-Smartphone anhand Ihrer Bedürfnisse einstellen und effektiv nutzen, zeigen wir Ihnen in dieser Veranstaltung. Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durchgeführt. Folgende Themen werden behandelt: Telefonfunktionen, Internet surfen, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte verwalten, Apps installieren, Oberfläche anpassen, Stromspartipps u.v.m. Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone ab Version 2.3 und Netzadapter.

Ricardo Santanna
Wochenende 22. / 23. Febr. 2014
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 10 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 34920

Ricardo Santanna
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 10 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 34921

Ricardo Santanna
Wochenende 5. / 6. Juli 2014
Sa/So 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 10 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 34922

EDV für die Generation 50plus

Einblick in Windows 8 für Senioren

Am Vormittag

In diesem Kurs erlernen Sie den ersten Umgang mit Windows 8. Sie erledigen erste Aufgaben mit dem Startbildschirm und erhalten einen Überblick über die Kacheln und Apps. Weitere Themen sind u. a.: Desktop anpassen, mit Sprunglisten arbeiten, Arbeiten mit den Kacheln, Termine und Kontakte, Aufbau und Arbeiten mit dem Explorer. Voraussetzung: Grundlegende Windows-Vorkenntnisse.

Manfred Deutsch
Fr 9:30 - 12:00 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34950

Computereinstieg mit Windows 7

Am Nachmittag

Da steht er nun, der neue Computer. Wie war das noch? Einschalten und loslegen? Ohne kompetente Anleitung ist das für die meisten wohl leichter gesagt als getan. Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Welt des Betriebssystems „Windows 7" und eine solide Grundlage für den Besuch der weiterführenden Kurse aus unserer Reihe „EDV für die Generation 50plus".

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 25. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
10-mal (30 Ustd.), 10 Tn., EUR 169 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14A 34951

Einstieg ins Internet

Am Nachmittag

In ruhiger Atmosphäre und mit viel Praxis werden in diesem Kurs spannende Einblicke in das Internet vermittelt. Wie komme ich überhaupt ins Internet? Wie suche ich systematisch nach Informationen? Welche Internetseiten helfen mir weiter, z. B. bei Fragen zur Reiseplanung? Wie verschicke und empfange ich E-Mails? Was sind Foren, Blogs und Twitter? Und - nicht unwesentlich - wie schütze ich meinen Computer und meine privaten Daten? Voraussetzung: PC- und Windows-Kenntnisse.

Andreas Lassak
Di und Do 15:00 - 17:15 Uhr, ab 24. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
8-mal (24 Ustd.), 10 Tn., EUR 129
Kursnummer 14A 34952

Facebook für Senioren

Mit Freunden (sicher) verknüpfen

Die sozialen Netzwerke im Internet boomen, insbesondere Facebook ist in aller Munde. Dabei erfreut sich das Netzwerk nicht nur jüngerer User, immer mehr ältere Generationen melden sich an. Vor diesem Hintergrund erhalten Sie praxisnahes Wissen und Hintergrundinformationen. Sie erfahren, wie solche Präsenzen erstellt werden und auf welche Sicherheitseinstellungen dabei zum Schutz der Privatsphäre zu achten sind. Lernen Sie die Vor- und Nachteile kennen und finden Sie heraus, was Ihnen dieses Portal bietet. Im Seminar wird zudem auf Twitter eingegangen. Hinweis: Bitte beachten Sie bei Erstellen eines Accounts die AGB des Anbieters.

Manfred Deutsch
Mo 26. Mai 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 14A 34953

Manfred Deutsch
Di 9. Sept. 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4 Ustd., 10 Tn., EUR 35
Kursnummer 14B 34954

eBay für Senioren

Am Vormittag

Sie wollten so gerne zum Konzert, haben aber keine Karten bekommen? Schade. Hätte man früher gesagt. Doch heute gibt es eBay - und dort wiederum mehr als in jedem Großmarkt: Neben den Konzertkarten etwa auch Antiquitäten, Computer, Bücher, Handys, Kleidung oder CDs. Sie erfahren alles über die Grundsätze für das sichere und erfolgreiche Handeln bei eBay, die Teilnahme an Auktionen, über Regeln, Preise, Versand- und Zahlungsarten sowie das richtige Vorgehen beim Verkaufen. Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse sowie eine eigene E-Mail-Adresse.

Manfred Deutsch
Fr 9:00 - 12:00 Uhr, ab 20. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (11 Ustd.), 15 Tn., EUR 59
Kursnummer 14A 34955

Apple iPad für Senioren

In Ihrem Tempo

Das iPad ist ein einfach verständlicher und kleiner tragbarer Computer, der die Handhabung durch seinen berührungsempfindlichen Monitor auch denjenigen zugänglich macht, die sonst wenig technikinteressiert sind. Einfach durch das Internet surfen, E-Mails schreiben oder Fotos bearbeiten - alles mit einem Fingertipp. Gerade Senioren finden immer mehr Freude im Umgang mit der neuen Technik, gerade weil die Industrie diese Generation für sich entdeckt hat und mit ihrem Produkt auf sie eingeht - so auch wir: In diesem Kurs wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen, in dem Tempo, welches Sie benötigen, um einen sicheren Umgang mit dem iPad zu erlernen. Bitte mitbringen: Das eigene iPad ab Version 2 und Netzadapter. Bitte auf aufgeladenen Akku achten.

Torsten Dobe
Wochenende 13. / 14. Juni 2014
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 89
Kursnummer 14A 34956

Mensch und Gesellschaft_4

Von Politik und Gesellschaft bis Religion und Philosophie

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Anna Drosdowska
Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Politik und Gesellschaft

Lebendige Bibliothek

Beurteile kein Buch nach seinem Umschlag!
Haben Sie Lust und Mut, sich mit Ihren (Vor-)Urteilen auseinanderzusetzen? Wollen Sie Fragen stellen, die Sie schon immer hatten, aber es fehlte an Möglichkeiten, Antworten zu bekommen? Die Lebendige Bibliothek bietet dazu eine einmalige Gelegenheit. Hier stellen sich Menschen mit ihren Geschichten als „Bücher" dar und können für ein Gespräch „entliehen" werden. Wie in einer Bibliothek gibt es eine breite Auswahl an Themen, so dass Sie u. a. einen Ex-Analphabeten, einen Veganer, eine Muslima, einen Millionär und viele andere lebendige Bücher kennenlernen können. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Netzwerks „Demokratiezentren Niedersachsen" statt.

Anna Drosdowska / Uwe Fischer / Melanie Blinzler
Sa 29. März 2014, 11:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Treffpunkt: Foyer
7 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 11000

Neu

Politik aktuell

Mit dieser Veranstaltungsform bietet die VHS in jedem Semester ein Forum, aktuelle politische Themen zwischen Politikern und interessierten Bürgern abzuklären und zu diskutieren. Die Abendveranstaltung wird im Studio des Oeins aufgezeichnet und im Programm des Oeins übertragen. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Die Aufzeichnungen finden jeweils montags von 18:00 - 20:15 Uhr statt, am folgendem Mittwoch wird die Sendung ab 19:15 Uhr ausgestrahlt. Sie finden den Sender im Kabelnetz, Sonderkanal 20.

Adolf Schröder
10. Febr., 10. März, 7. Apri,12. Mai und
9. Juni 2014, Termine jeweils Mo 18:00 - 20:15 Uhr
o 1 - Lokalsender Oldenburg; Raiffeisenstr. 25;
Fernsehstudio, je 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 11001 - 11005

Demokratiezentren

Die VHS Oldenburg ist Mitglied im Netzwerk **„Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung"**. Dieses wird koordiniert von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung. Ziel des landesweiten Programms ist, die regionalen Zentren im Bereich der Erwachsenbildung zu etablieren, um gemeinsam für Demokratie und gegen Extremismus zu agieren. Die Projektpartner der VHS sind die Akademie der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg und der Präventionsrat Oldenburg.

Informationen über aktuelle Veranstaltungen im Rahmen des Netzwerks in Oldenburg finden Sie unter der Rubrik „Aktuelles" auf unserer Internetseite und in der Tagespresse.

Demokratiezentren
der niedersächsischen
Erwachsenenbildung

Deutschland in Europa

Kooperation und Moderation:
Adolf Schröder
»... als gleichberechtigtes Glied in einem vereinten Europa dem Frieden der Welt zu dienen«, hat sich das Deutsche Volk in der Präambel des Grundgesetzes verpflichtet. Seit 60 Jahren ist der europäische Einigungsprozess auf den Weg gebracht – schrittweise und immer wieder mit umstrittenen Fortschritten. Seit vielen Semestern gehören diese Themen zum Programm der VHS. In Zusammenarbeit mit dem Verein „Europa-Union / Europäische Föderalisten Oldenburg e. V." werden diese Informations- und Diskussionsveranstaltungen zu aktuellen Themen der Europapolitik fortgesetzt. In diesem Semester werden die Veranstaltungen vor allem von der Europawahl im Mai 2014 geprägt. Bereits am 21. März 2014 um 19 Uhr im LzO Forum der Volkshochschule werden die Kandidaten der demokratischen Parteien aus unserer Region, die sich zur Wahl zum Europäischen Parlament stellen, vorgestellt. Auch in der Sendereihe „Europa im Gespräch" im Bürgersender „oldenburg eins" werden weiterhin Mitglieder des Europäischen Parlaments und Experten aus internationalen Organisationen zu Wort kommen. Hinweise und Informationen zu aktuellen europapolitischen Veranstaltungen der VHS finden Sie unter der Rubrik Aktuelles auf unserer Internetseite, in Aushängen und der Tagespresse.

Oldenburger Gespräche

In dieser Veranstaltungsreihe werden Personen vorgestellt, die in Stadt oder Region wichtige Aufgaben in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft oder Kultur übernommen haben. Im Gespräch sollen die besonderen Werdegänge und Aufgabenbereiche, persönliche Beweggründe und Zielsetzungen deutlich werden. Die OLDENBURGER GESPRÄCHE finden im Aufnahmestudio des Lokalsenders oldenburg eins (oeins) statt. Wer jeweils Gesprächspartner im OLDENBURGER GESPRÄCH ist, wird in der Presse, auf unserer Webseite und im VHS-Newsletter mitgeteilt. Die Aufzeichnungen beginnen montags um 18:00 Uhr. Während der Sendung sind Zuschauer im Studio nach Absprache (Tel.: 0441 302214) herzlich willkommen. Ausgestrahlte Sendungen beginnen jeweils um 19:15 Uhr. Sie werden häufig wiederholt. Das Programm des oeins finden Sie unter www.oeins.de.

Adolf Schröder
24. Febr., 24. März, 21. Apri, 26. Mai und
23. Juni 2014, Termine jeweils Mo 18:00 - 20:15 Uhr
o 1 - Lokalsender Oldenburg; Raiffeisenstr. 25;
Fernsehstudio, je 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 11021 - 11025

Aus Gesellschaft und Politik

Diskussionsrunde zu selbst gewählten politischen Themen
Interessiert Sie, was in Politik und Gesellschaft vor sich geht? Möchten Sie mit anderen darüber sprechen, was in der kommunalen, Landes-, Bundes- oder internationalen Politik geschieht? Dann bietet sich dieser Gesprächskreis an, in dem Sie mit den anderen Teilnehmern die Diskussionsthemen bestimmen.

Adolf Schröder
Mi 9:15 - 10:45 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
12-mal (24 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 59 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 11010

Die VHS Oldenburg on air

Die Radiosendung „Vor Ort" ist eine Kooperation der VHS und dem Lokalsender Oeins. Die Gemeinschaftsproduktion zu gesellschaftlichen und kulturellen Themen können Sie jeden Mittwoch von 13:00 bis 14:00 Uhr und als Wiederholung jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf UKW 106,5 MHz und 92,75 im Kabel hören: www.oeins.de

oldenburg eins
lokalsender

Oeins - Lokalsender Oldenburg
Bahnhofstr. 11, 26122 Oldenburg
fon 0441 2188844, fax 0441 2188840

Finanzberatung in der Diskussion

Alles Gold, was glänzt?

Die Beschäftigung mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage und Vermögensbildung stellt eine große Herausforderung dar. Wenn im Zuge der Finanzkrise noch dazukommt, dass die Glaubwürdigkeit von Bankberatern zunehmend häufiger infrage gestellt wird, steigt die Verunsicherung noch stärker. Helfen Diskussionen über die möglicherweise fehlende Moral von Bankern an dieser Stelle überhaupt weiter oder sollte nicht vielmehr über die betriebsinternen und gesetzlichen Regeln geredet werden? Bei der Beantwortung solcher Fragen kann die ökonomische Perspektive interessante Erkenntnisse liefern.

Institut für Ökonomische Bildung
Do 27. März 2014, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
1 Ustd., 20 Tn., EUR 3 Keine Ermäßigung möglich.
Während der Veranstaltung wird es eine Möglichkeit geben, Soft- bzw. Alkoholgetränke zu erwerben.
Kursnummer 14A 11026

Neu

Was unternehmen Unternehmerinnen und Unternehmer?

Die Bedeutung von Entrepreneurship für Wirtschaft und Gesellschaft.

Bei Unternehmern denken viele zuerst an Bill Gates oder Dagobert Duck. Das Bild ist jedoch viel bunter. Neben dem klassischen Unternehmer gibt es u. a. Selbständige mit kreativen Ideen, Arbeitnehmer werden in Unternehmen als Mit-Unternehmer aktiv oder soziale Projekte werden unternehmerisch gemanagt. Für die Soziale Marktwirtschaft sind Unternehmern ein „Ottomotor" - Antrieb zur Bewegung und Veränderung. Grund genug für ein Gespräch über verschiedene Formen des Unternehmertums und seine Bedeutung für Wirtschaft und Gesellschaft.

Institut für Ökonomische Bildung
Do 24. April 2014, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
1 Ustd., 20 Tn., EUR 3 Keine Ermäßigung möglich.
Während der Veranstaltung wird es eine Möglichkeit geben, Soft- bzw. Alkoholgetränke zu erwerben.
Kursnummer 14A 11027

Neu

Deutsche Kriegsschuld 1914

Schlafwandelnd in den Ersten Weltkrieg?

Vor 100 Jahren begann der Erste Weltkrieg. Heute wird die deutsche Verantwortung für den Ausbruch dieses Krieges immer noch kontrovers in Wissenschaft und Öffentlichkeit diskutiert. Welcher Zusammenhang bestand zwischen dem Attentat von Sarajevo und den deutschen Großmachtambitionen? Welche Kriegsziele verfolgte die deutsche Regierung und in welchem Verhältnis stehen sie zur aktuellen deutschen Europapolitik? Diesen Fragen soll im Rahmen der Veranstaltung nachgegangen werden.

Dr. Klaus Thörner
Sa 26. April 2014, 11:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
5 Ustd., 25 Tn., EUR 19
Kursnummer 14A 11028

Neu

Entnazifizierung der Ärzte

Vom Scheitern einer Austreibung

In der Nazidiktatur verkam die Medizin zu einem Instrument von Hitlers rassenhygienischen Plänen. Krankenmord, Zwangssterilisation und Kinder-Euthanasie forderten zahllose Opfer. Viele Ärzte waren Hitlers willigste Helfer und die Berufsgruppe mit der höchsten NSDAP-Mitgliedschaft (45 %) ein Tabuthema bis heute. Wie die politische Säuberung der Ärzteschaft nach dem Krieg grandios scheiterte, wird in dieser Veranstaltung erörtert und anhand von Statistiken und Einzelfällen aus der Oldenburger Ärzteschaft belegt.

Dr. habil. Ingo Harms
Mi 14. Mai 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
3 Ustd., 15 Tn., EUR 8 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 11029

Neu

Geschichte und Zeitgeschichte

Natur und Mensch in der Geschichte

Teil II: Frühe Neuzeit

Der Kurs wird sich mit der zunehmenden Auswirkung der vom Menschen beherrschten „Kulturlandschaft" seit dem späten Mittelalter und dem gleichzeitigen Wandel des menschlichen Naturverständnisses in Mitteleuropa befassen. Die Natur hört auf, feindselige „Wildnis" zu sein; sie wird zu einem Raum menschlicher Gefühlsbedürfnisse stilisiert. Die soll u. a. am Beispiel der Entwicklung von Parks und Gärten seit der Renaissance dargestellt werden.

Prof. em. Dr. Heinrich Schmidt
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
12-mal (24 Ustd.), 50 Tn., EUR 65
Kursnummer 14A 11130

Neu

Familienforschung

Mein Ur-Ur-Urgroßvater war ein Seeräuber?

Ahnentafeln aufstellen, alte Schriften entziffern, historische Kirchenbücher aufspüren: Das sind die Themen dieses Seminars. Zudem besteht an einem Abend die Möglichkeit, sich einschlägige Computerprogramme anzuschauen und sie auszuprobieren. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Staatsarchiv statt.

Werner Honkomp
Do 17:30 - 19:00 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 45
Am 20. März 2014 findet die Veranstaltung im Staatsarchiv statt.
Kursnummer 14A 11145

Religion und Philosophie

Der jüdische Kalender und die Festtage, Teil II

Einblicke in das gelebte Judentum

Schabat, Purim, Chanuka - viele Namen jüdischer Festtage hat man vielleicht schon einmal gehört - aber was verbindet sich mit diesen Festen? Wie werden sie gefeiert, welchen geschichtlichen Hintergrund haben sie und welchen Stellenwert innerhalb der jüdischen Religion? Und wie gestaltet sich überhaupt der jüdische Kalender, der unterdessen das Jahr 5773 schreibt. Diese und viele weitere spannende Fragen werden Ihnen an diesem Vormittag mit rabbinischer Kenntnis beantwortet.

Rabbiner Jona Simon
So 11. Mai 2014, 9:00 - 12:00 Uhr
Jüdische Gemeinde; Wilhelmstr. 17; Oldenburg
4 Ustd., 30 Tn., EUR 12
Kursnummer 14A 11255

„Wie dein Leben gelingt"

Humorvolle Lebenstipps für den Alltag aus Philosophie und Psychologie

In diesem Seminar werden Sie interessante und humorvolle Einblicke in die Fallstricke des Alltags bekommen. Sie werden erkennen, wie aus normalen Strategien der Lebensbewältigung leidvolle Strukturen entstehen und wieder aufgelöst werden können. Hilfestellung bieten dabei überraschende Erkenntnisse aus Philosophie, Psychologie und der modernen Glücksforschung. Bereichert durch humorvolle Video-Spots (u. a. Loriot) werden Wege zu einer Kunst des gelingenden Lebens aufgezeigt.

Dr. Torsten Reters
Sa 21. Juni 2014, 13:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
5 Ustd., 30 Tn., EUR 16
Kursnummer 14A 11256

Mensch und Gesellschaft_4

Religion und Philosophie / Integration und Toleranz

Wege in die Philosophie

Suche nach den wichtigsten Antworten

In diesem Kurs wird klassische philosophische Lektüre, Gespräch und eigenes Schreiben miteinander verbunden. In jeder Sitzung befassen wir uns mit Texten von Autoren der Antike bis zur Gegenwart, die sich jeweils mit einer der großen Fragen der Philosophie beschäftigen. Die Teilnehmenden führen während des Kurses ein philosophisches Tagebuch, in dem eigene Antworten auf diese Fragen versucht werden. So vertieft jeder für sich den Dialog mit der Philosophie.

Nadja Göbel / Bastian Sanders
Mi 11:00 - 12:30 Uhr, ab 30. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
12-mal (24 Ustd.), 14 Tn.,
EUR 59
Ermäßigung nur für NWZ-Card Inhaber (EUR 54)
Kursnummer 14A 11262

Integration und Toleranz

Basislehrgang zum Bildungspaten

Bessere Chancen für Kinder mit Migrationshintergrund

„Bildung für alle!" Diese Forderung klingt gut, muss aber in die Tat umgesetzt werden. Die Basisqualifikation richtet sich an Personen, die eine längere, ehrenamtliche Bildungspatenschaft für Kinder mit Migrationshintergrund eingehen möchten. Denn diese Kinder leiden oft unter Schulschwierigkeiten, vor allem wegen der Sprachprobleme. Im Bildungspatenprojekt „Bildung für alle!" können Sie die Kinder in den entscheidenden Schuljahren an der Grundschule unterstützen, um deren Chancen zu verbessern - ein wichtiger Baustein zur Verbesserung ihrer Situation in Oldenburg. Weitere Informationen zum Projekt im Internet unter www.vhs-ol.de. Die Anmeldung ist nur bei Yasemin Kocatas, Tel.: 0441 92391-21 oder 2352404 möglich.

Zertif. Trainerin für interkulturelles Training
Yasemin Kocatas
Mo und Di 17:00 - 20:30 Uhr, 28. und 29. April,
5., 6., 12., 13., 19. und 20. Mai 2014,
Sa 9:00 - 15:00 Uhr, 10. und 17. Mai 2014
Die Termine sind unter Vorbehalt und können sich ändern.
PFL; Seminarraum 4; Agentur Ehrensache
10-mal (48 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 11305

Kurse für Menschen mit Behinderung

Fußball WM 2014

Brasilianisch Kochen

Gastgeber Brasilien, das größte Land Südamerikas hat weltbekannte Fußballer, wie Pelé, Ronaldo, Kaká, Ronaldinho sowie eine abwechslungsreiche südamerikanische Küche. Wir stimmen uns mit leckeren Gerichten, z.B. Feijoada, Empanadas, Flan und heißen, brasilianischen Rhythmen auf die Fußball-Weltmeisterschaft ein! Nähere Informationen bei: Andrea Kropp 01577 8950846

Andrea Kropp / Nn
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa / So 10:00 - 15:15 Uhr
Fröbelschule; Eßkamp 126; Küche
14 Ustd., 12 Tn., EUR 62 (inkl. EUR 12 Lebensmittelumlage) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 11425

Tanzen für Rollstuhlfahrer

Mit oder ohne Tanzpartner

Tanzen fördert das Selbstwertgefühl und das Gesundheitsempfinden. Mitmachen kann man entweder allein oder mit einem Tanzpartner (Rollstuhlfahrer oder Fußgänger). Es werden vorrangig der leichte Umgang mit dem Rollstuhl und einige einfache Grundschritte eingeübt, mit denen man sich zu jeder Musik bewegen kann. Die Fußgänger werden dabei die entsprechenden Schritte lernen, die sich nur unwesentlich von den bekannten Standardschritten unterscheiden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Aktivrollstuhl ist keine Bedingung, ein Elektrorollstuhl ist ebenso möglich. Einige Aktivrollstühle können bei Nachfrage zur Verfügung gestellt werden, bitte bei der Anmeldung darauf hinweisen.

Erika Oehne/Udo Kampen
Wochenende 26. / 27. April 2014
Sa/So 11:00 - 17:00 Uhr
Heilpäd. Zweig der Waldorfschule;
Aula, Stedinger Str. 20 - 22, Oldenburg
13 Ustd., 16 Tn. max. 8 Rollstühle; EUR 78
Ermäßigung nur für NWZ-Card Inhaber (EUR 73)
Anmeldeschluss: 10. April 2014
Kursnummer 14A 11446

Inklusionswoche

Was bedeutet Inklusion?

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich gleichberechtigt an allen gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen. Dabei werden die Unterschiede in den persönlichen Fähigkeiten jedes einzelnen Menschen und die Vielfalt in der Gesellschaft als normal vorausgesetzt.

Ziel ist es, ein Miteinander und gesellschaftliche Teilhabe für alle Menschen unabhängig von Alter, Hautfarbe, Bildung, Geschlecht, Behinderung zu ermöglichen.

Inklusionswoche

Die Arbeitsgruppe 5ter Mai veranstaltet wieder vom 5. bis 10. Mai 2014 die Inklusionswoche und bietet mit ihren Partnern u. a. dem Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg, Selam – Lebenshilfe, Gemeinnützigen Werkstätten, Betreuungsbüro Nico Heinemann, Das Baumhaus, Diakonie Oldenburg, Blauschimmel Atelier, Oeins, Kulturetage, Flüchtlingsmuseum, SeGOld und der VHS Oldenburg ein buntes Programm mit Diskussionsrunden, Vorträgen, Aktionen und Filmen.

Das Programm können Sie ab Anfang April unter und www.vhs-ol.de und www.kulturetage.de einsehen. Seien Sie herzlich willkommen.

Ein Blick auf die Deutsche Gebärdensprache (DGS) – Vortrag und Einführung in die Praxis

Am Mittwoch, 7. Mai 2014, von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr bietet die VHS im Rahmen der Inklusionswoche eine kostenfreie Einführung mit Vortrag in die deutsche Gebärdensprache an. Sandra Gogol wird mit Miriam Wilken als Übersetzerin dieses Seminar leiten. Sie erhalten einen Einblick, wie Sie durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet visuell und nonverbal kommunizieren können. Anmeldungen nimmt das VHS-Kundenzentrum telefonisch unter 0441 92391-50 entgegen.
Kursnummer 14A 58916

Türkei Begegnungen 2014

Liebe Freundinnen und Freunde der Türkei,
vor einigen Jahren kürte das Institut für Auslandsbeziehungen den türkischen Begriff „Yakamoz" als das schönste Wort der Welt. Der Wettbewerb verfolgte das Ziel, ein Gefühl für andere Sprachen zu entwickeln und wollte herausfinden, welche Wörter global besonders geliebt werden. Übersetzen lässt sich der Begriff mit der „Wiederspiegelung des Mondes im Wasser". Er überzeugte die Jury, da dieser verdeutliche, dass die türkische Sprache die kulturelle Besonderheit aufweise, mit einem einzigen Begriff Dinge zu beschreiben, für die andere Sprachen auf mehrere Substantive zurückgreifen müssten. Auch sonst ist die Jahrtausende alte türkische Kultur mit ihren unzähligen Einflüssen äußerst reich an Schönheiten und Einzigartigem. Daneben befindet sich das Land seit mehreren Jahren in tiefgreifenden gesellschaftlichen und politischen Transformationsprozessen. Grund genug, sich kulturell, wissenschaftlich und wirtschaftlich mit der Türkei intensiv auseinander zu setzen. Von Mai bis November führt die Stadt Oldenburg die „Türkei Begegnungen 2014" durch, eine Veranstaltungsreihe zur Kunst, Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Die Beiträge der VHS Oldenburg ergänzen dieses Programm ideal, da sie sich neben dem Kulturgut der Sprache auch gastronomischen Angeboten, religiösen Aspekten und dem Land als Reisedestination widmen. Sie fördern somit das Verständnis der türkischen Kultur als Voraussetzung für interkulturelle Begegnungen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen, spannende Erkenntnisse und vielleicht lässt sich ab Mai auf der Hunte ab und zu ein gespiegelter Halbmond erblicken…

Bernd Hubl
Projektleitung Türkei Begegnungen 2014

2014 TÜRKEI BEGEGNUNGEN

Tabuvorstellungen des Islam

Religion und Tradition besser verstehen

Erlaubt und verboten, rein und unrein - es gibt sehr genaue Vorstellungen und Normen, die die traditionelle muslimische Lebensweise prägen. Was passiert, wenn ein Tabu nicht eingehalten wird? Bestimmte Nahrungsmittel und Verhaltensweisen sind mit einem Verbot belegt, Strikte Regeln bestimmen auch den Umgang mit Körperlichkeit und Sexualität. Die Veranstaltung stellt (auch anhand eines Films) die zentralen Tabuvorstellungen des Islam und ihre Hintergründe vor.

Religionswissenschaftlerin Dr. Petra Schilm
Sa 24. Mai 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
7 Ustd., 30 Tn., EUR 20
Für NWZ-Card Inhaber EUR 16
Kursnummer 14A 11253

Neu

Kulinarischer Streifzug

Türkisch für Anfänger

Die Vorspeisen der türkischen Küche, die Meze sind vielfältig und lecker. In diesem Kurs bereiten Sie typische Rezepte zu: Cremes auf Joghurtbasis, gefüllte Weinblätter, den Kichererbsenbrei Humus und weitere Leckereien. Weiter stehen beliebte Gerichte wie Köfte, würzige Hackbällchen aus Lamm oder Rind auf dem Programm. Gemüse wird vielfältig angerichtet und in Olivenöl angebraten, gedünstet, mariniert, gekocht, mit Hackfleisch oder Reis gefüllt.

Stefanie Kache
Mi 16. Juli 2014, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 14 Tn.,
EUR 43 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25109

Istanbul - Flugreise

Stadt zwischen den Kontinenten

Genießen Sie ein paar Tage in der einzigen Stadt auf zwei Kontinenten. Nirgendwo gibt es eine bessere Möglichkeit, günstig und vielfältig einzukaufen und soviel Kultur hautnah zu erleben! Entdecken Sie die Faszination der Metropole am Bosporus mit vier Hotelübernachtungen im Hotel Titanic mit Frühstück. Es erwartet Sie ein umfangreiches Besichtigungsprogramm inkl. einer Bootsfahrt auf dem Bosporus. Wer möchte, besucht abends die angesagten Restaurants der Stadt und genießt die kulinarischen Highlights: Das Poseidon, das Tugera und weitere Restaurants erwarten Sie! Die Restaurantbesuche werden mit den Teilnehmenden der Reise im Voraus geplant. Die genaue Reisebeschreibung senden das Reisebüro gerne zu. Diese Reise ist buchbar über den Reiseveranstalter: Reisebüro Estrllitas | W. & L. Huwer GbR | Ofenerdieker Str. 59a | 26125 Oldenburg | Telefon: 0441 2050716

Reise 19. - 22. Nov. 2014
20 Tn., EUR 739 Preis pro Person im Doppelzimmer: Einzelzimmerzuschlag: EUR 185 brutto pro Person Flug ab Bremen. Restaurantbesuche mit Transfer werden extra (nach Verzehr) vor Ort bezahlt.
Kursnummer 14A 61470

Einladung zum Abend der offenen Türen im VHS-Haus

Wir möchten Sie am Freitag, 12. Sept. 2014 zum **Abend der offenen Türen** in die Karlstraße 25 einladen. Hier erwartet Sie von 17:00 - 22:00 Uhr ein abwechslungsreiches Programm, Einblicke in unsere Arbeit, kulinarische Genüsse und vieles mehr….

Tüfteln, werkeln, lauschen, kultivieren, **entdecken,** büffeln, **informieren**, dazulernen, stöbern, **probieren**, hereinschauen, einkehren, hinterfragen, **faszinieren,** lachen, verknüpfen, debattieren, **trainieren,** ausprobieren, ausdenken, verbessern, ausklügeln, optimieren, anfertigen, aufnehmen, denken, zusammen kommen, austauschen, **entwickeln,** mitdenken, **beflügeln,** kombinieren, **entspannen**, bewerkstelligen, orientieren, philosophieren, lächeln, genießen, **amüsieren**, wissen, lernen, vertiefen, aufnehmen, definieren, **gewinnen**.

VHS Haus, Karlstraße 25
Fr 12. Sept. 2014, 17:00 - 22:00 Uhr

NWZ Media Store

NWZ-ePaper
+
iPad
+
Schulung

Die digitale NWZ inklusive iPad!

Jetzt über alle unsere Angebote informieren und direkt online bestellen:
NWZ-mediastore.de

Apple, the Apple Logo and iPad are Trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

NWZ Media Store GmbH & Co. KG | Markt 20/21 | 26122 Oldenburg | Telefon 0441 9988-2222
www.NWZ-mediastore.de | Öffnungszeiten: Montag – Freitag 10 – 19 und Samstag 10 – 18 Uhr

Familie und Persönlichkeit / Recht und Finanzen

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Familie und Persönlichkeit

Vortrag: Familienbiographie im Blick

Die Folgen von Tabuisierung erkennen und ihre krankmachende Dynamik unterbrechen

Gesellschaften, Familien und Individuen leben aus ihrer Tradition und ihrem Erbe heraus und sie bauen auf ihre Geschichte und Herkunft. Tabuisierung und Familiengeheimnisse enthalten Aufträge an Nachgeborene, und sie existieren in jeder Familie. So werden z. B. aus Scham schwerwiegende Ereignisse in Familiengeschichten häufig verschwiegen. Was aus vermeintlicher Liebe geschieht, kann einen erheblichen Einfluss auf das eigene Leben und die nächste Generation haben. Ihre Entschlüsselung kann aus dem Netz verpflichtender und unausgesprochener Schweigegebote befreien.
Dr. Adamaszek führt aus, welche stetig wirkende Verbindung zwischen Familienmitgliedern besteht und auf welche oft leider krankmachende Art Begebenheiten von Generation zu Generation einen spezifischen Einfluss nehmen. Wie kann aus den Leiden und Freuden der Vergangenheit gelernt werden, um uns in eine individuell sinnvolle Lebensgestaltung einzubinden?

Dr. Monika Adamaszek
Mi 26. Febr. 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 40 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 13500

Treuebindungen in Familien verstehen lernen

Was aus Liebe getan wird...

...geschieht immer jenseits von Gut und Böse. Dies gilt für Kinder und für Erwachsene. Woher stammen die fremden Ansprüche, die uns zu bestimmten Zeiten im Leben heimsuchen, die weder einem allgemeinen Sollen noch individuellen Wünschen gehorchen? Antworten zu dieser Frage lassen sich aus familienbiographischer Perspektive finden wenn wir uns den vier Facetten der Liebe in Familien widmen und schauen wann in unserer Familiengeschichte diese Liebesbeziehungen ungelebt blieben.

Dr. Monika Adamaszek
Mi 18:00 - 20:00 Uhr, ab 19. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
3-mal (8 Ustd.), 14 Tn., EUR 62
Kursnummer 14A 13504

Beziehungen gestalten

Ein Wochenende nicht nur für Singles

Mit anderen in Beziehungen sein, ist für Menschen ein existentielles Bedürfnis. Dennoch fällt es uns oft schwer Beziehungen befriedigend zu gestalten. In Beziehung gehen bedeutet auch immer ein Stück Sicherheit und Autonomie zu Gunsten von Nähe und Abhängigkeit aufzugeben ohne dabei die eigenen Wünsche und Bedürfnisse außer Acht zu lassen. Sie können sich mit diesen divergierenden Ansprüchen und Forderungen auseinandersetzen und dabei in Beziehung gehen.

Gestalttherapeut Dieter Meyer
Wochenende 1. / 2. März 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
16 Ustd., 14 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 13505

Kreative Konfliktlösungen

Konflikte als Chancen für Beziehung

Konflikte entstehen vor dem Hintergrund gegensätzlicher Interessen. Die anschließenden Auseinandersetzungen rein sachlich zu lösen gelingt nicht weil Konflikte immer auch auf der Beziehungsebene stattfinden und somit nicht nur sachlich gelöst werden können. In diesem Workshop können Sie sensibler für die Hintergründe von Konflikten werden, sich dabei vertreten und dennoch offen zu sein für andere Perspektiven. Idealerweise führen Konflikte zu Klärungen öffnen den Raum für Neues.

Gestalttherapeut Dieter Meyer
Wochenende 15. / 16. März 2014
Sa/So 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
16 Ustd., 14 Tn., EUR 115
Kursnummer 14A 13506

Vortrag: Schulvorbereitung mit FamilienErgo

Warum Tom in der Schule leichter zurecht kommt

Viele grundlegende Fähigkeiten für den Schulerfolg können in jeder Familie im Alltag geübt werden. Denn Tätigkeiten wie z. B. Tisch decken, Anziehen oder Telefonieren fördern wichtige Kompetenzen wie Konzentration, Selbstständigkeit und Sprache. Diese Zusammenhänge werden mit vielen Beispielen thematisiert. FamilenErgo ist ein Konzept des Kinderarztes Dr. Rupert Dernick und lädt damit alle Eltern ein, mit ihren Kindern Alltagskompetenz zu trainieren.

Dipl. Pädagogin Kirsten Raudonat
Mo 10. März 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 8
Kursnummer 14A 13507

Workshop: Patientenverfügung

Medizin - Recht - Mensch - auf was es ankommt

Die Patientenverfügung - ist sie eigentlich sinnvoll und welche Formulierungen sind rechtsgültig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Patientenverfügung zu verfassen. Möchte ich alles wasserdicht für mich selbst entscheiden oder bin ich gewillt, nahestehenden Menschen Entscheidungsfreiheiten einzuräumen? In diesem Workshop wird anhand von Beispielen auf die differenzierte Formulierung einer Patientenverfügung eingegangen, natürlich unter Beachtung der neuesten rechtlichen Vorgaben.

Josef Roß
Mi 23. April 2014, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 12 Tn., EUR 17 | Ermäßigung nur für GSG Mieterrabatt
Kursnummer 14A 13520

Recht und Finanzen

Elternunterhalt

Wer zahlt bei Pflegebedürftigkeit?

Wenn die eigenen Mittel älterer, pflegebedürftiger Mitmenschen nicht ausreichen, um die Heimkosten zu decken, springt die Sozialhilfe ein und nimmt Rückgriff bei den Kindern. Diese sind unter bestimmten Umständen zur Unterhaltszahlung verpflichtet. Der Vortrag beschäftigt sich mit den hieraus folgenden Fragen für die Betroffenen gemäß aktueller Rechtsprechung: Wie weit gehen Auskunftspflichten? In welcher finanziellen Höhe kann ich in Anspruch genommen werden? Welche Belastungen werden anerkannt? Ist mein Vermögen, vor allem meine Immobilie, gefährdet? Werden auch meine Geschwister herangezogen?

Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht Karin Schulze
Mo 23. Juni 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 20 Tn., EUR 11 | Ermäßigung nur für GSG Mieterrabatt
Kursnummer 14A 14000

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Veit Bohlen
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: vbohlen@vhs-ol.de

Altersvorsorge strukturiert planen

Die wichtigste wirtschaftliche Entscheidung im Leben

Altersarmut wird immer mehr zur realen Bedrohung. Doch wie groß ist die Versorgungslücke unter Berücksichtigung von Steuern und Inflation tatsächlich im Ruhestand? Welches Kapital ist notwendig, um diese Lücke zu schließen, und wie hoch ist die notwendige Sparrate? Welche Altersvorsorge-Schicht erfüllt die gewünschten Anforderungen und wie lassen sich Angebote fair vergleichen? Diese und insbesondere die Fragen der Teilnehmer werden klar und verständlich beantwortet.

Dipl.-Ök. Michael Hollmann
Do 27. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
3 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 14A 14001
GSG Mieterrabatt

Nachhaltige Geldanlage und Altersvorsorge

„Grün angemalt" oder glaubwürdig?

Nachhaltigkeitsdebatten sind bekannt aus den Bereichen Ernährung und Bauen. Zunehmend wächst auch in Deutschland das Interesse, Geldanlagen nachhaltig zu investieren - ob für die Altersvorsorge oder als Einmalanlage. Erfahren Sie an diesem Abend u. a. wie der Markt für nachhaltige Vorsorge/Anlagen aussieht, wie Nachhaltigkeitsratings gestaltet sind und welche Anlageklassen überhaupt zur Verfügung stehen. Anschließend können Sie „grün angemalte" von glaubwürdigen Lösungen unterscheiden.

Henning Schmidt
Mo 28. April 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 14 Tn., EUR 32
Kursnummer 14A 14002

Vortrag: Das Ende der Börsenweisheiten

Willkommen im Börsentheater!

An den Kapitalmärkten wird immer das gleiche Stück gespielt, nur unter verschiedenen Titeln. Die gängigen Muster, also die Kursverläufe, kehren immer wieder - bis sie sich komplett verändern. Es scheint also, dass Erfahrungen auch zu Fehleinschätzungen führen können. Themen des Vortrags: Entzauberung des Mythos der Börsenweisheiten durch Aufzeigen von alternativen Herangehensweisen und Leitlinien in der Aktienanlage.

Carsten Helms
Mi 7. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 50 Tn., EUR 9 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 14A 14003

Vortrag: Subjektiver Preisschock

Zwischen gefühlter und amtlicher Inflation

Der Vortrag beginnt mit einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Inflation. Weiter wird über die Preisentwicklung seit der Euro-Einführung und die subjektive Wahrnehmung der Preissteigerung referiert. Anhand einfacher Rechenbeispiele setzt sich der Referent mit der amtlichen Rate kritisch auseinander. Spannend geht er nachfolgend auf die Frage ein, ob es im Laufe der Jahre nicht bloß subjektiv, sondern wirklich zu einer Preissteigerung gekommen sei.

Carsten Helms
Mi 18. Juni 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 50 Tn., EUR 9 Abendkasse
Eine vorherige Anmeldung ist möglich.
Kursnummer 14A 14004

Natur und Garten

Gehölzschnitt

Bäume, Sträucher und Obstgehölze

Ein richtiger Gehölzschnitt ist viel wert. Denn davon hängen Blüten- und Fruchtbildung ab. Ein falscher Schnitt kann die Pflanze sogar schädigen. Auch die Form einer Pflanze wird durch den Schnitt beeinflusst. Dieser Kurs beantwortet Fragen wie diese: Wie entfernt man Äste aus der Baumkrone? Durch welchen Baumschnitt lässt sich die Verkehrssicherheit herstellen? Und wie funktionieren Verjüngungs-, Auslichtungs-, Erziehungs-, Aufbau- und Formschnitt bei Sträuchern?

Uwe Steenken
Wochenende 28. / 29. März 2014
Fr 18:15 - 22:00 Uhr
Exkursion: Sa 10:15 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 13 Tn., EUR 38
Kursnummer 14A 19050

Gartengestaltung

Tipps vom Landschaftsarchitekten

Hier erhalten Sie Tipps und Anregungen zur individuellen Gartenplanung und -gestaltung. Dabei spielen natürlich Pflanzen die wichtigste Rolle: Sie erfahren, wie sie miteinander kombinierbar sind und wie Formen und Farben miteinander harmonieren. Selbstverständlich wird auch auf Ihre konkreten Fragen zur Gestaltung mit Bodenbelägen, zur Gartentechnik, Pflanzenkultivierung und Pflege eingegangen und es werden exemplarische Vorschläge erarbeitet. Bitte mitbringen: Pläne, Fotos oder einfache Handskizzen Ihres Gartens auf Papier oder USB-Stick.

Besser das Brett in der Hand als vor dem Kopf
...Schrauben, Nägel und das Werkzeug dazu gibt's bei uns!
Werkzeuge | Schlüsseldienst | Baubeschläge | Eisenwaren
willers
Das Original!
Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 0441/88306 | Fax 0441/87124 | www.willers24.de | www.facebook.com/willers24.de

Dipl.-Ing. für Landschaftsarchitektur
Marcus Hopmann
Wochenende 21. / 22. März 2014
Fr 18:15 - 22:00 Uhr
Sa 10:15 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 13 Tn., EUR 38
Für NWZ-Card Inhaber EUR 33
Kursnummer 14A 19053

Heilkräuter im Frühling

Frühjahrsputz von innen

Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann & Co - den meisten Menschen nur als Unkraut bekannt. Aber unsere heimischen Wildpflanzen haben uns viel zu bieten! Gerade jetzt im Frühling können wir sie sehr gut für unseren inneren Frühjahrsputz gebrauchen. Gemeinsam werden wir um den Swarte-Moor-See wandern und lernen, die Kräuter zu bestimmen und wie sie genutzt werden können. Falls erforderlich, bitte Regenjacke mitbringen.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 11. April 2014, 17:30 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Tn., EUR 19
Kursnummer 14A 19060 GSG Mieterrabatt

Wilde Kräuter im Sommer

Schätze am Wegesrand

Wir leben umgeben von heilendem Grün, doch leider ist das Wissen darum für viele Menschen verloren gegangen. Auf einer Kräuterwanderung um den Swarte-Moor-See werden Sie die wilden Kräuter des Sommers kennenlernen. Die Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer hat dabei wieder viele Geschichten, Tipps und Verwendungsmöglichkeiten für Küche und Gesundheit parat. Auch die Bestimmung bzw. Verwechslungsmöglichkeiten der Heilpflanzen werden Thema sein. Falls erforderlich, bitte Regenjacke mitbringen.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Fr 11. Juli 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Tn., EUR 19
Kursnummer 14A 19061 GSG Mieterrabatt

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 6. Sept. 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Tn., EUR 19
Kursnummer 14B 19062

Wiesen-Balsam

Pflegende Salbe selbst herstellen

Aus wilden Kräutern und natürlichen Zutaten lassen sich ganz einfach wunderbar pflegende Hautbalsame herstellen. Warum diese unserer Haut so gut tun, wie sie hergestellt werden, und welche Kräuter hierfür verwendet werden können, erfahren Sie von der Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer. Jeder Teilnehmer fertigt sich unter Anleitung eine individuelle pflegende Kräutersalbe.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 12. Juli 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
3 Ustd., 13 Tn., EUR 25 (inkl. EUR 3 Materialkosten, Skript und Kräutertee). | Ermäßigung nur für
Kursnummer 14A 19063 GSG Mieterrabatt

Tiere

Vortrag: Ernährung beim Hund

Gesund und lecker?

Futtermittelpackungen - vieles steht drauf, doch die Wahrheit versteckt sich häufig hinter kleingeschriebenen Fremdwörtern. Doch was braucht mein Hund tatsächlich von all den Inhalten? Wie berechne ich die Tagesrationen und den Energiebedarf des Hundes? Trockenfutter, Nassfutter oder Rohfütterung und auch die Ernährung von erkrankten Hunden (z. B. Diabetes, Organkrankheiten, Allergien) wird zum Thema gemacht.

Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Falke
Mi 5. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 19600

Ziemlich beste Freunde: Hund und Kind!

Der etwas andere Nachmittag für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Hund und Kind - die schönste Kombination die es gibt, wenn alles gut verläuft. An diesem Nachmittag soll bewusst der Umgang zwischen Kindern und Hunden gefördert werden. Kinder lernen viel über die Körpersprache des Hundes und wie sie richtig mit fremden oder eigenen Hunden umgehen. Die Kinder lernen auch, sich in möglichen Gefahrensituationen richtig zu verhalten. Die Eltern können dabei sein, um ihren Kindern im Umgang mit dem Hund zuzusehen. Die Kinder erlernen Tricks, Verständnis, Respekt und vieles andere mehr.

Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Falke / Zert. Hundetrainer Jörg Ziemer
Mi 16. April 2014, 15:00 - 18:00 Uhr
Ausbildungszentrum für Mensch und Hund; Bahnhofstr. 76, 26197 Großenkneten
4 Ustd., 7 Tn., EUR 35
Pro Teilnehmer können ein Kind und ein Hund mitgebracht werden.
Kursnummer 14A 19610

Mein Hund zieht an der Leine!

Abhilfe in Theorie und Praxis

Die „Gassi"-Runden werden immer schneller, weil Ihr Hund Sie quer und immer schneller durch die Siedlung zieht? Sie finden, dass Ihr Hund sich vermehrt in die Leine hängt und vielleicht bei der Sichtung anderer Hunde auch pöbelt? Erlernen Sie die Kunst der stressfreien und gewaltfreien Leinenführung, die auch tatsächlich dauerhaft erfolgreich und durchführbar ist. Entspannte Spaziergänge werden wieder möglich sein. Nach der Theorie, setzen wir das Erlernte in die Praxis um.

Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Falke / Zert. Hundetrainer Jörg Ziemer
Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 6. Mai 2014
Ausbildungszentrum für Mensch und Hund, Bahnhofstr. 76, 26197 Großenkneten
2-mal (8 Ustd.), 12 Tn., EUR 55
Pro Teilnehmer kann ein Hund mitgebracht werden.
Kursnummer 14A 19611

Vortrag: Ein Tier kommt ins Haus

Hilfestellungen bei der Anschaffung eines Tieres

Soll es ein Hund oder eine Katze sein? Ein jüngeres oder ein älteres Tier? Vom Züchter oder aus dem Tierheim? Reinrassig oder ein Mischling? Wie bereitet man sich optimal auf den neuen Hausbewohner vor und was macht man, wenn er denn endlich da ist? Diese und viele andere Fragen beschäftigen Menschen, die sich ein Tier anschaffen wollen. In diesem Vortrag bekommen Teilnehmer Hilfestellungen und Antworten auf ihre Fragen, damit eine lange und glückliche Partnerschaft mit dem neuen Hausbewohner entsteht.

Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Mi 23. April 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 19620

Vortrag: Bewegungseingeschränkte Tiere auslasten

Hirn statt Hintern!

Die Sonne scheint, es ist bestes Wetter zum Gassi gehen und Ihr Hund muss sich schonen, darf nicht laufen. Wie kann man ein Tier mit wenig körperlicher Bewegung dennoch gut und abwechslungsreich beschäftigen und Hirn und Nase arbeiten lassen? Gezeigt werden verschiedene Tricks und Übungen, die nicht nur bewegungseingeschränkte Tiere auslasten, sondern auch bei schlechtem Wetter im Haus einsetzbar sind. Geeignet ist das Gezeigte auch zur Gewichtsreduktion, um bei moppeligen Tieren wieder die Lust auf lange Gassi-Runden zu entwickeln.

Tierärztin Barbara Wich-Glasen
Mi 4. Juni 2014, 19:30 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Tn., EUR 8 Abendkasse. Eine vorherige Anmeldung ist möglich. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 19621

Neu

Sitzschulung nach Eckhart Meyners

Erkennen Sie die Ursachen von Sitzfehlern!

Nach einer theoretischen Einführung in die Bewegungslehre wird in Einzelstunden auf Schulpferden den Ursachen von Sitzfehlern nachgegangen. Durch einfache Übungen kann der Reiter innerhalb weniger Minuten zu einem losgelasseneren und gefühlvolleren Sitz gelangen! Sitzfehler wie Einknicken in der Hüfte, hohe Absätze, unruhige Hände u. a. lassen sich effektiv beheben. Die Teilnehmenden können Anfänger und Fortgeschrittene sein. Bitte mitbringen: wenn vorhanden: Reitsachen. Boxen sind vorhanden. Eigene Pferde können mitgebracht werden.

Sabine Carstens
So 18. Mai 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Fasanenweg 17, Bockhorn
8 Ustd., 6 Tn., EUR 99
Kursnummer 14A 19630

Meditation mit Alpakas - den Delfinen der Weide

In die Stille gehen

Alpakas strahlen mit ihren seelenvollen Augen und der weichen Wolle eine tiefe Ruhe aus, die sich unmittelbar auf den Menschen überträgt. Sie reagieren als Fluchttiere sensibel auf Unruhe oder Anspannung der Person, die mit ihnen Kontakt hat. Somit geben sie dem Menschen ein unverfälschtes Feedback und helfen so den eigenen „somatischen Marker" für Entspannung zu finden. Nach einer Einführung im Alpaka Flüstern und dem um diese Tiere kursierenden Mythen machen wir eine meditative Visionsreise. Wenn wir wirklich „in unserer Mitte" sind, werden die Tiere sich zu uns legen. Der Effekt ist unvergesslich. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
Fr 16. Mai 2014, 17:00 - 20:00 Uhr
Camelidenhof in Varel, Altjührden
4 Ustd., 8 Tn., EUR 48
Kursnummer 14A 19640

Medizinwanderung mit Lamas & Alpakas

Die Schwelle - Neubeginn, Abschied, Integration

Dieses ungewöhnliche Angebot richtet sich an Menschen, die diesen feinfühligen Tieren in aller Ruhe begegnen wollen und vielleicht einen Lebenstraum, eine Entscheidung, ein Ziel überprüfen oder eine Frage zu einem körperlichen Symptom überprüfen möchten. Bei einem entspannenden Tee treffen wir uns in gemütlicher Runde im Alpakastall und nehmen Kontakt zu den zauberhaften Tieren auf. Bei einer zweistündigen Wanderung entwickelt sich in der Verbindung zu dem Tier und der Natur wie von selbst eine sehr persönliche Geschichte zu Ihrem Thema. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Systemischer Coach & Hypnosetherapeutin Michaela Molzahn
Sa 29. März 2014, 14:00 - 18:30 Uhr
Camelidenhof in Varel, Altjührden
5 Ustd., 7 Tn., EUR 80
Kursnummer 14A 19641

Hundesitter

Mit dem Hund raus

Warum nicht das Taschengeld mit Arbeit aufbessern, die auch Spaß macht? Aber die Sicherheit geht vor. Gelernt wird der richtige Umgang mit Hunden auf dem Spaziergang, Notfallsituationen werden besprochen. In Theorie und Praxis wird u. a. geschult, welche Konsequenz notwendig ist, wie Körpersprache auf den Hund wirkt, die Sache mit den Leckerchen und auch wie ein spaßiger Hundespaziergang aussehen kann. Eine Betreuung für die Jugendlichen ist auch nach der Veranstaltung möglich. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen. Teilnahme ab 13 Jahre mit Einverständniserklärung der Eltern möglich.

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann/ Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Falke
Wochenende 24. / 25. Mai 2014, 9:00 - 15:00 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Eßkamp 54
14 Ustd., 15 Tn., EUR 61 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65205

Ein Therapiehund stellt sich vor

Für Eltern mit ihren Kindern von 3 - 6 Jahren

An diesem Nachmittag lernen die Kinder den Therapiehund Cooper kennen. Mit seiner Hilfe erfahren sie aber auch die Eltern, was ein Hund ist und was er nicht ist. In einem kleinen Theaterstück werden die wichtigsten Regeln für den Umgang erklärt und „erspielt". Cooper ist die ganze Zeit dabei. Er wird einige Kunststücke vorführen, um den Kindern ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Und die Kinder können den Hund selbst erfahren, indem sie kleine einfache Kommandos erteilen, ihn streicheln, bürsten oder an der Leine führen.

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann
Mi 28. Mai 2014, 16:00 - 17:30 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Eßkamp 54
2 Ustd., 7 Tn., EUR 19 Gebühr für ein Elternteil mit Kind. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65209

Neu

Hunde spielen anders als Kinder - „Hundesprache"

Für Kinder ab 5 Jahre mit einem Elternteil

„Der tut nichts, der will nur spielen" – Eltern und Kinder sollten genügend Kenntnisse über das natürliche Verhalten von Hunden haben, um deren Reaktionsmuster zu verstehen, die sich aus ihrer arteigenen Natur ergeben. Dabei werden Fragen beantwortet wie „Nehmen Hunde Kinder ernst?", „Was darf ein Kind mit einem Hund machen und was nicht?", „Woran erkenne ich die Absicht freilaufender Hunde?", „Wie können Beißattacken vermieden werden?" Mit dem Therapiehund Cooper werden die Antworten anschaulich vermittelt.

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa/So 9:00 - 15:00 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Eßkamp 54
4 Ustd., 15 Tn., EUR 39
Kursnummer 14A 65207

Neu

KLEINTIERPRAXIS
IN AUGUSTFEHN

Kleintierpraxis in Augustfehn
Tierärztin Barbara Wich-Glasen

Mozartstr. 1 | 26689 Augustfehn
www.kleintierpraxis-augustfehn.de
04489 - 9411880

Immobilien und Wohnen

Vererben - Verkaufen - Kaufen

Welchen Wert hat mein Haus?
Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Sie haben eine Immobilie geerbt? Wie können Sie als Laie einschätzen, wie viel Ihre Immobilie wert ist? Ist die Immobilie ihren Preis wert oder vielleicht doch zu teuer? Fragen über Fragen. Wir geben Antworten, etwa dazu, wie Sie selbst den Wert eines Grundstückes oder einer Immobilie ermitteln können, wann und warum Sie ein Gutachten benötigen und was darin stehen muss. Und wir sagen Ihnen auch, wie Sie ein Gutachten beurteilen können, wer es anfertigt und was es kosten darf.

Jan Meyer
Mi 26. März 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3 Ustd., 30 Tn., EUR 22
Kursnummer 14A 15000

Der Weg zum Eigenheim

Wie kaufe ich ein Haus oder eine Wohnung?
Suchen Sie einen Leitfaden zum Erwerb einer Immobilie? Fühlen Sie sich überfordert bei der Vielzahl der Möglichkeiten? Finden Sie sich bei den zahlreichen Steuergesetzen und Vorgaben zurecht? Das Seminar beantwortet wichtige Fragen zum Kauf Ihres künftigen Eigenheims. Inhalt: Immobiliensuche, Marktüberblick, persönliche Kriterienliste, Wertermittlung, Kaufverhandlungen, Objektprüfung und -abnahme. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Baufinanzierung.

Karin Deeken / Wiebke Schneidewind
Sa 26. April 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
8 Ustd., 12 Tn.,
EUR 69 (inkl. Ratgeber-Taschenbuch)
Kursnummer 14A 15001

NORD HAUS
Bauen · Sanieren · Wohnen
Auf 10.000 m² zeigen rund 200 Aussteller aus der Baubranche neueste Entwicklungen und Trends.
www.weser-ems-hallen.de/nordhaus
31. Jan. - 2. Feb. 2014
10 - 18 Uhr
EWE ARENA

17.691.239 Grashalme wollen gehegt und gepflegt werden ...
… schonmal daran gedacht, Ihre Immobilie zu verkaufen?
Doch wie viel ist die überhaupt wert?
Die GSG-Makler erzielen unter dem Strich den besten Preis für Ihre Immobilie.
Vertrauen Sie den Profis.
GSG OLDENBURG. Die makeln das!
Harald Hattermann · (0441) 9708-113
haraldhattermann@gsg-oldenburg.de
WIR KÖNNEN MEHR FÜR SIE TUN!
DER GSG-SERVICE RUND UM IHR HAUS.
GSG Bauen & Wohnen in und um Oldenburg
www.gsg-oldenburg.de

Gesundheit aktiv

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: gove@vhs-ol.de

Gesundheit kompakt

Ja sagen zum Leben

Selbstakzeptanz löst Selbstkritik auf

Die innere Kritik wandeln in Respekt und Würdigung des eigenen Lebens und So-Seins - mit Übungen aus der systemischen Arbeit und der Naturtherapie möchte ich Sie mit der Kraft von Dankbarkeit vertraut machen und Ihnen Techniken vermitteln, wie Sie innere Kritiker wirkungsvoll in ihre Schranken verweisen. Es erwartet Sie bei diesem Seminar eine Mischung aus meditativen, tänzerischen Übungen sowie Redekreisen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, ein Gegenstand aus der Natur, der Sie zu diesem Thema anspricht.

Bärbel Zehnpfund
Wochenende 21. / 22. Febr. 2014
Fr 18:30 - 20:45 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
10 Ustd., 12 Tn., EUR 52
Kursnummer 14A 21073

Neu

Homöopathie verstehen und anwenden

Einführung in die Klassische Homöopathie

Welche Prinzipien liegen der Wirkweise der Homöopathie zugrunde? Anhand von konkreten Beispielen wie Verletzungen und fieberhaften Infekten werden wichtige Mittel vorgestellt, mit deren Hilfe die Genesung bei Erwachsenen und Kindern unterstützt werden kann. Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung werden besprochen und Fragen diesbezüglich beantwortet.

Heilpraktikerin Nicola Melter
Sa 10. Mai 2014, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5 Ustd., 20 Tn., EUR 27
Kursnummer 14A 21075

Neu % GSG Mieterrabatt

Luna Chi - Körperglück und Seelenfreude

Zu den Quellen weiblicher Kraft

Heilsame Impulse und Energiemedizin aus dem Luna Yoga, ChiBaChi, kreativen Tanz und der Kinästhetik stärken auf ganzheitliche Weise. Sie sind wie ein Vitamincocktail, verleihen dem Alltag Flügel und haben wunderbare Nebenwirkungen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Nur für Frauen.

Astrid Mügge
Sa 15. März 2014, 10:30 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
3 Ustd., 12 Tn., EUR 24
Kursnummer 14A 21080

Neu

Behandlungs- und Heilmethoden

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Dieser Tag dient dazu, durch einfache Achtsamkeitsübungen die eigenen Reaktionsmuster auf Stress- und Belastungssituationen kennen zu lernen. Die angewandten Übungen eignen sich besonders gut, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren. Die eigenen Reaktionsmuster können verändert werden und so zu einem gesünderen, entspannten Umgang in Stresssituationen führen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Margrit Kodalle
So 27. April 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8 Ustd., 14 Tn., EUR 45
Kursnummer 14A 21100

Angebote zur Bestimmung und Verwendung von Kräutern

Heilkräuter im Frühling – Frühjahrsputz von innen

Wilde Kräuter im Sommer – Schätze am Wegesrand

Wilde Kräuter im Spätsommer – Schätze am Wegesrand

Wiesen-Balsam – Pflegende Salbe selbst herstellen

Diese Angebote finden Sie auf Seite 81.

Stressbewältigung nach Kaluza

Gelassen und sicher im Stress

Nach dem Motto „Vorsorgen ist besser als heilen" dient der Kurs dazu, Ihre körperliche Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden zu stärken, indem alltäglich empfundene Belastungen in Häufigkeit und Intensität reduziert werden. Sie lernen verschiedene Strategien im Umgang mit Belastungen kennen - z. B. Entspannung, Problemlösen, Genusstraining - und können in Erfahrung bringen, wann sich welche Strategie für Sie eignet. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Dr. Norina Brinkmann
Mo 17:00 - 18:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.16
8-mal (16 Ustd.), 10 Tn., EUR 83
Kursnummer 14A 21102

Neu

Jin Shin Jyutsu

Einführung in die Selbsthilfe

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Im täglichen Leben lässt es sich durch Halten von Fingern oder Auflegen der Hände leicht für sich und für andere anwenden. Das Praktizieren von Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers und stärkt damit die Selbstheilungskräfte, fördert das Wohlbefinden. Regelmäßiges „Strömen" verschafft Linderung bei körperlichen und seelischen Beschwerden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Ines Schmidt
Fr 18:30 - 20:00 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
4-mal (8 Ustd.), 14 Tn., EUR 39
Kursnummer 14A 21104

% GSG Mieterrabatt

Ängste und Blockaden auflösen mit Klopfakupressur

Klopfakupressur kann als psychologische Version der Akupunktur bezeichnet werden. Durch leichtes Klopfen auf Meridianpunkte können emotionale Probleme wie Ängste, Süchte, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Leistungsblockaden o. ä. sowie körperliche Beschwerden aufgelöst werden. In diesem Kurs mit Übungen erfahren Sie viel über die Methode und deren Möglichkeiten zur Behandlung und Selbsthilfe. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Monika Entmayr
Di 19:30 - 21:00 Uhr, ab 18. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.14
2-mal (4 Ustd.), 14 Tn., EUR 23
Kursnummer 14A 21105

Feldenkrais für Rücken, Schultern und Nacken

Lebendigkeit durch Beweglichkeit

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden", sagte einst Moshé Feldenkrais. Entsprechend seiner Überzeugung entwickelte er die Feldenkrais-Methode, mit deren Hilfe unphysiologische und dadurch kraftraubende Bewegungen aufgelöst werden sollen. Die Feldenkrais-Übungen in dem Kurs organisieren die Muskulatur, lindern Schmerzen und vertiefen die Atmung. Der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Elke Willen
Sa 29. März 2014, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6 Ustd., 12 Tn., EUR 30
Kursnummer 14A 21107

Elke Willen
Sa 10. Mai 2014, 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6 Ustd., 12 Tn., EUR 30
Kursnummer 14A 21108

Feldenkrais

Schmerzfrei und beweglich in Alltag und Beruf

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden", sagte einst Moshé Feldenkrais. Entsprechend seiner Überzeugung entwickelte er die Feldenkrais-Methode, mit deren Hilfe unphysiologische und dadurch kraftraubende Bewegungen aufgelöst werden sollen. Die Feldenkrais-Übungen in dem Kurs organisieren die Muskulatur, lindern Schmerzen und vertiefen die Atmung. Der Körper wird beweglicher, der Geist ruhiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evtl. Kissen.

Elke Willen
Di 20:00 - 21:00 Uhr, ab 4. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
10-mal (14 Ustd.), 12 Tn., EUR 54
Kursnummer 14A 21109

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Auto-Hypnose

Eine Hilfe für den Alltag

Eine Hypnose bei sich selbst herbeizuführen, ist abhängig von der eigenen Fähigkeit zu entspannen und mit etwas Übung für die meisten Menschen möglich. Durch die Techniken der Selbsthypnose können auf diese Weise Veränderungen im Unbewussten angestoßen werden, die den Schlaf verbessern, zu mehr Gelassenheit führen, Ängste reduzieren, das Rauchen einschränken und das Allgemeinbefinden positiv beeinflussen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke evtl. Kissen. Dieser Kurs ist nicht für die Behandlung tiefgehender, psychischer Störungen geeignet.

Bärbel Feldbusch
Wochenende 18. / 19. / 20. Juli 2014
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 15:00 - 18:00 Uhr, So 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12 Ustd., 14 Tn., EUR 58
Kursnummer 14A 21111

Spannungen lösen rund um den Kiefer

Kräftig zubeißen und locker lassen

Es sind die stärksten Muskeln des Körpers: die Muskeln, die den Kiefer umschließen. Sind sie verspannt, zieht das die Gesichts-, Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Blutzufuhr zum Kopf in Mitleidenschaft. Kopfschmerzen können die Folge sein. Sie erlernen hier die Selbstbehandlung der inneren und äußeren Kau- und Kiefermuskulatur. Ergänzend werden biodynamische, harmonisierende Übungen vorgestellt, bei denen sich Anspannung lösen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen, kleiner Imbiss und Getränk.

Gabi Kapitzki
Sa 22. März 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 43
Kursnummer 14A 21120

Selbstregulierung des Craniosacralen Systems

Harmonie von Kopf bis Kreuzbein

Es reicht vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) und umfasst auch die dazugehörige Zerebrospinalflüssigkeit - das Craniosacrale System. Es ist vom Hormon bis zum Muskel mit allen Bereichen des Körpers verbunden. Gelernt werden Übungen, mit denen Sie den Informationsfluss und die Vernetzung aller Bereiche des Körpers unterstützen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen, kleiner Imbiss und Getränk.

Gabi Kapitzki
Sa 7. Juni 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8 Ustd., 12 Tn., EUR 43
Kursnummer 14A 21121 GSG Mieterrabatt

Nackenprobleme behandeln

Verspannungen lösen lernen

Stress führt zu Beschwerden im Nackenbereich mit Verspannungen, Kopfdruck, Bewegungseinschränkungen etc. Um den Nacken von diesen Schmerzen zu befreien, können Sie hier verschiedene Wege kennen lernen und ausprobieren: Yoga-Übungen, Fußreflexzonen- und Wirbelsäulentherapie, Tiefenentspannung sowie Massage-, Akupressur- und Shiatsu-Techniken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 22. Febr. 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
7 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 14A 21150 GSG Mieterrabatt

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

- Bio-Lebensmittel
- Naturkosmetik
- Arzneimittel
- ausschließlich vegetarisch
- sehr viele vegane Produkte
- Alles für Wellness, Wohlbefinden und Fitness mit kompetenter Beratung

In Ihrer Nähe:

- Posthalterweg 10, im Famila-Center, Oldenburg-Wechloy
- Peterstraße 14, Bad Zischenahn
- Haarenstraße 31, Oldenburg
- Schüttingstraße 2, Oldenburg

...es ist so einfach Reformhaus Ebken
...natürlich gesund leben!
www.ebken.de

Massage für den Rücken

Hand drauf

Massage entspannt, lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem und tut einfach nur gut. Der Rücken bietet sich wunderbar an, um all das zu erfahren. An diesem Tag werden die Techniken der klassischen Massage und noch einige weitere Ideen vermittelt und ausprobiert, sodass zuhause weitergeübt werden kann. Die Massagen finden auf dem Boden statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Massageöl, Badehandtuch, kleinen Imbiss und Getränk.

Heilpraktikerin, Masseurin Claudia Bacholke
Sa 26. April 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
7 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 14A 21151

Sinnliche Partnermassage

Haut und Herz berühren - Wohlfühltag für Paare

Die teilnehmenden Paare machen sich mit den verschiedenen Qualitäten entspannender und sinnlicher Berührung vertraut. Dabei fließen Elemente aus unterschiedlichen Massageformen ein. Zusätzlich gibt es Achtsamkeits-, Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen, um sensibler für die eigenen Bedürfnisse zu werden und aufmerksamer auf die Wünsche des anderen eingehen zu können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, je Paar ein Massagelaken, ein Tuch zum Zudecken, Decke, Sitzkissen, Massageöl, kleinen Imbiss und Getränk, wenn vorhanden: Isomatte oder Koffermatratze. Die Massagen finden auf dem Boden statt.

Jetzt zur BARMER GEK wechseln!

BARMER GEK Oldenburg
Bleicherstraße 1/Ecke Stau
26121 Oldenburg
Tel. 0800 332060 58-0*
oldenburg@barmer-gek.de

*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

BARMER GEK

Sabine Altmann / Peter Altmann
So 18. Mai 2014, 11:00 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8 Ustd., 16 Tn., EUR 55 Die Gebühr gilt pro Person. Bitte ausschließlich paarweise anmelden!
Kursnummer 14A 21152

Klangschalenmassage - Von Tönen berührt sein

Eine Einführung

Die Klangschalenmassage (Vibroakustik) ist ein wirkungsvolles Mittel, um körperlich und mental Entspannung zu finden. Im Kurs werden Informationen zu Klangschalen und zur Klangschalenmassage vermittelt. In partnerschaftlichen Übungen wird es jedem Teilnehmer möglich gemacht, das Handling mit den Schalen zu erproben und durch Hören und Spüren einen Eindruck über die Wirkungsweise der Schalen zu bekommen. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken, evtl. Knierolle und kleines Kopfkissen.

Heinrich Menno Müller
Sa 1. Febr. 2014, 9:00 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 10 Tn., EUR 34
Kursnummer 14A 21155

Heinrich Menno Müller
Sa 1. März 2014, 9:00 - 12:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 10 Tn., EUR 34
Kursnummer 14A 21156

Klangschalenmassage - Von Tönen berührt sein

Die Klangmassage wird bei Muskelverspannungen, allgemeinem Unwohlsein und im speziellen als erfolgreiche Methode bei Tinnitus eingesetzt. Die Schwingungen der Schalen werden von jeder Zelle des Körpers als Vibration und Massage wahrgenommen und ermöglichen so eine tiefe körperliche und seelische Entspannung. Die Entwicklung der Klangmassage wurzelt in dem uralten Wissen um die heilsame Wirkung von Klängen. Sie erhalten grundlegende Informationen über die Wrkung und Anwendungsgebiete der Klangschalenmassage und führen erste angeleitete Übungen mit den Klangschalen sowie eine Basis-Klangschalenmassage durch und erlernen dabei das Handling der Klangschalen. Ebenso erleben Sie eine Klangmeditation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, warme Socken, evtl. Knierolle und kleines Kopfkissen.

Heinrich Menno Müller
Wochenende 22. / 23. März 2014
Sa 9:00 - 17:00 Uhr, So 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14 Ustd., 10 Tn., EUR 62
Kursnummer 14A 21157

Neu

Yoga und Entspannung

Entspannung in der Mittagspause

Yoga

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt, und Sie schöpfen neue Kraft für den Tag. Nutzen Sie die Mittagszeit für eine bewegte Pause und schaffen Sie sich Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft am Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Kissen.

Dörte Wehlmann
Di 12:30 - 13:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
18-mal (18 Ustd.), 14 Tn., EUR 70
Am 27. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 22000

Dörte Wehlmann
Do 12:45 - 13:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
17-mal (17 Ustd.), 14 Tn., EUR 67
Am 22. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 22001

Yoga zum Kennenlernen

Schenk dir einen Yogatag

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, in die Vielfalt des Yoga hineinzuschnuppern. Aus seiner Schatzkiste bedienen wir uns sanfter Bewegungsabläufe. Es werden verschiedene Yogahaltungen vermittelt, die helfen, Verspannungen zu lösen und die eigenen Heilkräfte zu mobilisieren. Dabei wird dem Rücken besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Atemübungen beruhigen den Geist. Sie erfahren sich in Bewegung und in Stille. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Ellen Kalka
So 16. März 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
7 Ustd., 14 Tn., EUR 41
Kursnummer 14A 22011

Yoga

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden geübt und erläutert - insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind Wiedereinsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Für Einsteiger

Carsten Röstel
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 17. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22100

Kati Heuer
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22101

Susanne Osterthum
Di 18:15 - 19:45 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
18-mal (36 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22102

Carsten Röstel
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 18. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22103

Susanne Osterthum
Mi 19:15 - 20:45 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22104

Ellen Kalka
Do 10:00 - 11:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22106

Yoga

Für Einsteiger

Ellen Kalka
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22107

Ute Strodthoff
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22128

Yoga

Mit Vorkenntnissen

Ellen Kalka
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22120

Ellen Kalka
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22121

Dörte Wehlmann
Di 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
18-mal (36 Ustd.), 14 Tn., EUR 130
Am 27. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 22122

Susann Fischer
Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22123

Dörte Wehlmann
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
18-mal (36 Ustd.), 12 Tn., EUR 130
Am 28. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 22125

Ute Strodthoff
Mi 19:45 - 21:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22126

Susann Fischer
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 14 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22127

Yoga

Mit Vorkenntnissen und Klangschalenbegleitung

Kerstin Hageleit
Do 18:15 - 19:45 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22129

Kerstin Hageleit
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22130

Kundalini-Yoga

Mit Vorkenntnissen

"Kundalini" - ein schönes Wort. Und eine schöne Bedeutung: Kundalini heißt Lebenskraft. Durch einfache, oft dynamische Übungen - umrahmt von Mantren - lernen Sie, mit dieser in uns wohnenden Kraft Kontakt aufzunehmen und das Nervensystem zu stärken. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Wachheit und Lebendigkeit. Meditation und Entspannung in Verbindung mit der Atmung vertiefen die Erfahrungen. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susann Fischer
Mo 17:30 - 19:00 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22131

Susann Fischer
Mo 19:15 - 20:45 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 16 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22132

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: gove@vhs-ol.de

Stilrichtungsoffenes Yoga

Mit Vorkenntnissen

Neben Hatha und Kundalini-Yoga fließen Elemente aus Iyengar Yoga, Power Yoga und Yoga Flow unter anderem mit in den Kurs ein. Hinweis: In den Kursen mit Vorkenntnissen sind (Wieder-)Einsteiger herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Martina Benjes
Mi 19:30 - 21:00 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
17-mal (34 Ustd.), 15 Tn., EUR 123
Am 21. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 22133

Yogawochenende für Frauen ab 40

Für mich!

Ganz klar: Je älter wir werden, desto mehr verändert sich unser Körper. Aber gerade im Lebensabschnitt jenseits der 40 spüren viele Frauen nun deutlich den Wunsch, sich Gutes zu tun. Sich durch Bewegung zu stärken und zu entspannen. Dabei kann Yoga eine wichtige Bereicherung und Unterstützung sein. Erleben Sie ein entspanntes Yogawochenende in angenehmem Ambiente. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Bettina Keller
Wochenende 8. / 9. März
Sa 11:00 - 16:00 Uhr, So 14:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
11 Ustd., 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 14A 22200

Yoga für Männer

Kräftigung und Entspannung

Nach einem langen Arbeitstag können Sie mit Yogaübungen den Körper kräftigen und entspannen und neue Energie tanken. Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susann Fischer
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22230

Susann Fischer
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 15 Tn., EUR 116
Kursnummer 14A 22231

Ein Yogatag für Rücken, Schultern und Nacken

Alte Weisheiten plus neue Erkenntnisse

Wer es nicht im Kreuz hat, der hat es im Nacken. Kaum einer, der diese zwei lästigen Leiden nicht kennt, viele Menschen haben sie sogar chronisch. Yoga kann Ihnen helfen, Verspannungen und Schmerzen in diesen Bereichen zu lindern oder zu verhindern. Die speziellen Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln. In diesem Kurs ergänzen wir die alten Yoga-Weisheiten durch neuere Erkenntnisse aus der Sportmedizin. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Elke Plath
Sa 26. April 2014, 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 14A 22300

Ein Entlastungstag mit Yoga

Es ist wohltuend für Körper, Geist und Seele, ab und zu aus dem Alltagsgeschehen herauszutreten und innezuhalten. Dieser Yogatag kann hierfür genutzt werden: Dehnübungen, Yogastellungen, Bewegungsabläufe und bewusste Atmung unterstützen die Verdauung, helfen, zu entspannen und bei sich selbst mehr anzukommen. Zur Entlastung des Organismus werden an diesem Tag nur leichte Nahrung wie Obst gegessen sowie viel Wasser und Kräutertees getrunken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen, leichte Nahrung und Wasser/Kräutertee. Einige Kräutertees werden von der Dozentin mitgebracht.

Elke Plath
Sa 29. März 2014, 11:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
6 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 14A 22301

Stressbewältigung durch Marma-Yoga

Eine Einführung

Wissenschaftlich untersucht sind Marmas vitale Bereiche unseres Körpers, an denen sich das Zusammenwirken mit der Umwelt zeigt. Durch gezieltes Üben in vielen variierten Yogahaltungen können Sie lernen, Ihre eigene Kraft und Zeit und ein Gefühl tiefer, innerer Stabilität und Lebendigkeit zu finden.

Neben einer intensiven Yoga-Praxis werden in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen dieser Yoga-Richtung vermittelt und eine ayurvedische Marma-Massage der Hände und Arme angeboten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, zwei kleine Handtücher, evtl. Massageöl, Getränke.

Kati Heuer
Sa 21. Juni 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8 Ustd., 14 Tn., EUR 46
Kursnummer 14A 22302

Yoga für Mollige

Den Körper mobilisieren

Sie fühlen sich unsportlich und unbeweglich? Dann kommen und lernen Sie Schritt für Schritt Ihren Körper mit sanften Yogastellungen zu mobilisieren. Die ruhigen Bewegungsabfolgen in Verbindung mit einer Atemschulung und Entspannungsübungen geben Ihnen Zeit, in sich hineinzuspüren und sich wohlzufühlen. Gelassenheit und Freude stellen sich ein, Sie kommen Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Susanne Osterthum
Di 20:00 - 21:30 Uhr, ab 3. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
5-mal (10 Ustd.), 14 Tn., EUR 56
Kursnummer 14A 22303

Neu

Lachyoga

Neue Kraft für Geist und Seele

Nichts ist so befreiend wie das Lachen: Alle Regionen des Gehirns werden aktiviert, rund 400 Muskeln trainiert, die Stresshormonproduktion reduziert sich, die Immunabwehr wird stimuliert, die Gedankenmuster lockern sich und Glückshormone werden freigesetzt, das Nervensystem wird gestärkt. An diesem Vormittag zeigen wir einfache Lachübungen, die auch im Alltag Anwendung finden können. Entspannung und Lachmeditation bilden den Abschluss des Vormittags. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleinen Imbiss und Getränk.

Uwe-Purnima Breitkopf
Sa 10. Mai 2014, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
5 Ustd., 14 Tn., EUR 36
Kursnummer 14A 22304

Progressive Muskelentspannung

Nach Jacobsen

Vier Uhr morgens, aber der Schlaf will nicht kommen. Dafür sind Kopfschmerzen und Nervosität schon da. Viele Menschen leiden unter diesen Beschwerden. Lindern lassen sie sich durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie beruht auf dem Prinzip der An- und Entspannung. Durch diesen Wechsel können Verspannungen bewusster wahrgenommen und die körperliche und seelische Ausgeglichenheit unterstützt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 14A 22500

Nicole Rohlfs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 23. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 14A 22501

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

Sie möchten ohne fremde Hilfe nervöse Störungen positiv beeinflussen? Ihre körperliche und seelische Entspannung fördern? Und daher Autogenes Training kennen lernen und üben? Dann machen Sie sich hier auf medizinischer Grundlage mit der „Konzentrativen Selbstentspannung" nach Prof. J. H. Schultz vertraut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Nicole Rohlfs
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 14A 22600

Alcke Onnen-Lübben
Mo 18:15 - 19:45 Uhr, ab 28. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 61
Kursnummer 14A 22601

Qigong

Für Einsteiger

Die Übungen des allgemeinen und gesundheitsschützenden Qigong dienen mit ihren acht Bewegungselementen der Körperkräftigung und Haltungsregulierung. Die Lebensenergie Qi wird zur Körpermitte geführt, das Allgemeinbefinden stabilisiert sich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Doris Kirstein
Fr 10:15 - 11:45 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
7-mal (14 Ustd.), 16 Tn., EUR 65
Kursnummer 14A 22700

Qigong

Am Vormittag

„Die Wolken tragen", „Regenbogen schwenken" oder „Brust weiten": Die Namen für die 18 Übungen des Taijiqigong drücken schöne Bilder aus. Die Ausführung dieser langsamen Bewegungen ist äußerst gesund. Sie sind leicht zu erlernen und vertiefen die Atmung. Sie sind anregend und zentrierend zugleich. Gespräche über Gesundheit und Achtsamkeit werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Manfred Folkers
Mi 9:45 - 11:00 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 22701

Stressbewältigung mit Qigong

Yangsheng

Qigong ist eine wunderbare Möglichkeit, um körperliche Verspannungen zu lösen, geistige Anstrengung auszugleichen und Stress abzubauen. Wir nehmen uns Zeit und üben einige der einfachen harmonisch fließenden Bewegungen der 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng, die gut in den Alltag integriert werden können. Ruheübungen runden den Nachmittag ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Qigong Lehrerin (MPH) Doris Palm
Sa 15:00 - 18:00 Uhr, ab 3. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
2-mal (8 Ustd.), 12 Tn., EUR 40
Kursnummer 14A 22702

Neu

Taijiquan zum Kennenlernen

Abschalten und zu sich selbst finden - wer möchte das nicht? Möglich ist dies mit den langsamen Bewegungen des Taijiquan. Sie stärken Muskeln, Gelenke und Rücken und machen den Körper geschmeidig. Sich aktiv auf sanfte Weise zu entschleunigen ist hilfreich, um zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig führen die meditativen Bewegungen zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit. Ein anschließender Einstieg in den Abendkurs „Taijiquan II" ist im nächsten Semester möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Wochenende 8. / 9. Febr. 2014
Sa 9:30 - 16:30 Uhr, So 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
12 Ustd., 16 Tn., EUR 56
Kursnummer 14A 22704

%

GSG Mieterrabatt

Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

BARMER GEK die gesund experten

Ein kostenloses Angebot der
BARMER GEK Pflegekasse

– Pflegekasse –

BARMER GEK Oldenburg
Bleicherstraße 1 / Ecke Stau
26122 Oldenburg
Tel.: 0800 332060 58-1213 *
Fax: 0800 332060 58-1192 *
E-Mail: oldenburg@barmer-gek.de
Ihr Ansprechpartner:
Ulf Fürstenberg

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?
Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages?
Die BARMER GEK bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind.
Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können.
Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Taijiquan Übe-Gruppe

Sich selbst entschleunigen

Wir üben die Kurzform des „Klassischen Yangstils". Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der ersten Hälfte dieser Kurzform. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Di 19:00 - 20:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
9-mal (15 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 14A 22707

Taijiquan Schwertform

Sich selbst entschleunigen

Wir setzen das Erlernen der Schwertform fort. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Kurzform des „Klassischen Yangstils" und der ersten Hälfte der Schwertform. Ausgewählte Qigong-Übungen und das Üben der Kurzform werden das Programm abrunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Manfred Folkers
Do 19:15 - 20:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
Hermann-Ehlers Schule; Feststr. 12; Pausenhalle
12-mal (20 Ustd.), 16 Tn., EUR 58
Kursnummer 14A 22708

Fitness, Gymnastik und Bewegung

Zumba

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

„Zumba", der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben", ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Janna Kleen
Mo 10:00 - 11:00 Uhr, ab 17. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 14A 23000

Janna Kleen
Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 20. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 14A 23001

Janna Kleen
Fr 15:00 - 16:00 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 14A 23002

Janna Kleen
Fr 16:15 - 17:15 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 14A 23004

Janna Kleen
Di 17:00 - 18:00 Uhr, ab 18. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 14A 23005

Zumba Toning

Aerobic-Fitness mit heißen Rhythmen

Mit lateinischen Musikstilen, Zumba-Moves und leichten Hanteln, welche „Toning-Sticks" in diesem Kurs nachempfinden, wird für jede Menge Spaß und Freude gesorgt. In kurzer Zeit werden Kraft, Ausdauer und Kondition anspruchsvoll trainiert um den Körper zu formen und Kalorien zu verbrauchen. Die Zumba-Moves kombiniert mit den Hanteln lassen das Workout auf ein noch höheres Niveau ansteigen und sollen den Erfolg beschleunigen. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Janna Kleen
Do 15:45 - 16:45 Uhr, ab 20. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 86
Kursnummer 14A 23006

Zumba-Gold

50plus

Zumba Gold ist perfekt zugeschnitten für Junggebliebene, für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Das Tempo wird auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Wir tanzen zu Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton mit leicht erlernbaren Bewegungen. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Nicola Schlicht
Mi 10:15 - 11:15 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70
Kursnummer 14A 23010

Nicola Schlicht
Fr 9:15 - 10:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 70 Am 21. und 28. Febr. findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 23011

Aktive Mittagspause

Zumba Gold

„Zumba Gold" ist die etwas gemäßigtere Form, des „Zumba Fitness" und für alle Menschengeeignet, die den Arbeitsstress ohne großen Aufwand einfach mal wegtanzen möchten. Mit Spaß durch den heißen Musik-Mix wird der Kopf wieder frei und der Körper gestrafft. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und Getränk.

Nicola Schlicht
Mi 12:15 - 13:00 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
8-mal (8 Ustd.), 14 Tn., EUR 42
Kursnummer 14A 23015

Neu

Nicola Schlicht
Mi 12:15 - 13:00 Uhr, ab 23. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
13-mal (13 Ustd.), 14 Tn., EUR 64
Kursnummer 14A 23016

Neu

Nia

Die Energie zentrieren und den Körper trainieren

Nia folgt einem ganzheitlichen Bewegungskonzept und verbindet östliche und westliche Bewegungsformen zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. In einer klassischen Nia Stunde findet man Elemente und Energien aus den Bereichen der Kampfkünste, des Tanzes und der körperorientierten Bewegungsformen. Nia macht Freude und deinen Körper wach. Es eignet sich für jedes Alter, und Vorkenntnisse sind nicht nötig. Herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränke.

Petra Million
Do 17:00 - 18:00 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9-mal (12 Ustd.), 14 Tn., EUR 62 Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 14A 23020

AHORA©

Effektiv und unkompliziert im 3/4-Takt

AROHA ist inspiriert vom Haka, einem Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland, vom traditionellen Kung-Fu-Fighting und von Elementen aus dem Taijichuan. Das effektive und Gelenke schonende

Ganzkörpertraining führt bei ständigem Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Elementen zu innerer Ausgeglichenheit. Willkommen sind alle Personen unabhängig von Alter und Trainingszustand. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, leichte Sportschuhe, Getränke.

Petra Million
Di 17:00 - 18:00 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
9-mal (12 Ustd.), 14 Tn., EUR 62
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 14A 23022

Neu

Thae Bo

Mit „Fit for Fight" den Körper stählen

Durch eine Mischung aus Tanz und Aerobic kombiniert mit Anleihen aus dem Kampfsport versteht sich diese Sportart als eine Form von Bodystyling. Alle Übungen enthalten Elemente aus dem asiatischen Kampfsport, wie Taekwondo oder Karate, und Komponenten aus dem Aerobic oder aus Kickboxeinheiten und werden von schneller und rhythmischer Musik begleitet. Das Workout stärkt Kreislauf, Muskeln und das eigene Wohlbefinden und sorgt obendrein für eine gute Figur. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe.

Nicole Wenke
Fr 16:00 - 17:00 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (22 Ustd.), 14 Tn., EUR 76
Am 21. März und 9. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 23100

| Fragen Sie Ihre Krankenkasse |

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote aus zu Fitness und Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei.

PUMP IT

Langhanteltraining zum Muskelaufbau

PUMP IT heißt ein athletischer Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und ist eine der besten Möglichkeiten, den Körper schnell in Form zu bringen. Es ist die ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, bei der jede Hauptmuskelgruppe des Körpers in 60 Minuten trainiert wird. Motivierende Musik und die Möglichkeit, das Gewicht individuell zu wählen und zu steigern, spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für straffe Ergebnisse! Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Sportschuhe.

Nicole Wenke
Fr 17:15 - 18:15 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (22 Ustd.), 14 Tn., EUR 76
Am 21. März und 9. Mai findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 23101

Bodystyling

Nicht nur Bauch, Beine, Po

Wenn Sie Spaß an Bewegung haben und Ihren Körper in Form bringen wollen, finden Sie hier das richtige Programm. Von Bauch über Beine sowie Po und Arme wird alles beansprucht. Die Übungen werden mit verschiedenen Kleingeräten oder durch eigene Körperkraft im Rhythmus aktueller Musik durchgeführt. Dabei entscheidet jeder Teilnehmer selbst mit wieviel Kraft und Anstrengung er jede Übung ausführen kann und möchte. Denn eine Steigerung der Kraft ist immer möglich. Zum Ende der Stunde geht es auf die Matte, um im Liegen Körperpartien zu festigen.

Yvonne Köhler
Fr 17:15 - 18:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 73
Findet auch am 4. und 11. April 2014 statt.
Kursnummer 14A 23105

_Tanzen für Rollstuhlfahrer
Mit oder ohne Tanzpartner
finden Sie auf Seite 76.

Step Basic

Für Einsteiger

Sie sind nicht der Typ, der alleine zu Hause auf dem Stepper trainieren möchte, und Sie haben Spaß an guter Musik - herzlich willkommen! Mit Hilfe des Steppers wird Ihnen ordentlich eingeheizt. Sie erlernen einfache und erste Schritte mit dem Stepper und trainieren dabei das Herz-Kreislauf-System sowie Ihre Ausdauer. Bein- und Pomuskulatur werden beansprucht. Zum Ende der Stunde ist eine kleine Baucheinheit eingebaut, um auch diesen Bereich fit zu machen.

Yvonne Köhler
Fr 18:15 - 19:15 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 73
Findet auch am 4. und 11. April 2014 statt.
Kursnummer 14A 23107

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt

Sie haben Freude an Bewegung? Und wollen auf spielerische Weise Ihre Beweglichkeit verbessern? Dann besuchen Sie doch diesen Kurs! Durch die gymnastischen Übungen werden Verspannungen aus Alltag und Beruf gelöst, Fuß-, Rücken- und Haltungsschäden günstig beeinflusst und häufig sogar ausgeglichen. Geeignet für jede Alterstufe.

Gerda Möllhoff
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 19. Febr. 2014
Grundschule Bürgeresch, Junkerstr. 17; Sporthalle
15-mal (20 Ustd.), 20 Tn., EUR 70
Kursnummer 14A 23200

Beckenbodentraining

Prophylaxe und Therapie

Zugegeben, Beckenbodentraining hört sich erst einmal nicht aufregend an. Aber Senkungsbeschwerden und Inkontinenz bringen auch keine Freude ins Leben. Es hilft also nichts: Die Muskulatur muss gestärkt werden. Dieser Kurs dient neben der Prophylaxe auch der Therapie bereits bestehender Probleme. Ziel ist es, den Beckenboden durch ein verändertes Alltagsverhalten zu entlasten und Übungen zu erlernen, die die Kraft der Muskulatur auf Dauer erhalten. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Aurelia Wehner-Gandor
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 22. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
2-mal (6 Ustd.), 12 Tn., EUR 38
Kursnummer 14A 23380

%

GSG Mieterrabatt

Gesundheit aktiv

Ich beweg´ mich!

Der Deutsche Volkshochschulverband und die „Apotheken Umschau" starten mit der Kampagne „Ich beweg´ mich!" eine bundesweite Kooperation um die Gesundheitsprävention zu fördern. Zielgruppe sind Menschen, die sich wenig oder bisher nicht bewegt haben. Im Frühjahr/Sommersemster 2014 beteiligt sich die VHS Oldenburg mit Kursen zu Pilates. Die Kurse sind mit einem speziellen Logo der „Apotheken Umschau" gekennzeichnet.

Ich beweg mich - Pilates

Wenn Sie nicht genau wissen, ob Pilates für Sie das Richtige sein könnte, haben Sie an diesem Tag die Gelegenheit, mehr über Joseph Pilates und seine Methode zu erfahren und können erste Übungen ausprobieren. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Wasser.

Schnuppertag für Einsteiger

Angelika Flügge
Fr 12. Sept. 2014, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 21
Kursnummer 14A 23360

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Angelika Flügge
Mi 16:15 - 17:45 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 128
Kursnummer 14A 23361

Ich beweg mich - Pilates

Für Fortgeschrittene

Angelika Flügge
Mo 9:30 - 11:00 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
16-mal (32 Ustd.), 12 Tn., EUR 128
Kursnummer 14A 23362

Pilates - Schwerpunkt Faszien

Eine Einführung

Faszien sind ein wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes. Sie durchziehen den ganzen Körper sowohl als ein umhüllendes als auch verbindendes Netzwerk. Durch Verspannungen, Entzündungen und Operationen können Faszien verkleben und Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zur Folge haben. Das sanfte und effektive Pilates in Verbindung mit einem speziellen Faszientraining fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und lindert damit auch den Schmerz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Wasser.

Katja Terbeek
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 23. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
6-mal (8 Ustd.), 12 Tn., EUR 39
Kursnummer 14A 23366

Neu

Laufschule und Nordic Walking

Nordic Walking für Anfänger

Das Gesundheits-Sportkonzept

Mehrmals die Woche trainieren Hunderttausende Nordic Walking. Es schont die Gelenke und ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining. In diesem Kurs erlernen Sie mit Nordic-Walking-Stöcken richtig umzugehen. So wird der gesamte Körper beansprucht und der Kalorienverbrauch erhöht. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Carola Milde
Mi 17:00 - 18:30 Uhr, ab 23. April 2014
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 58
Für EUR 10 Leihgebühren können Nordic-Walking Stöcke gestellt werden.
Kursnummer 14A 23500

Walking mit Xco-Hanteln

Muskelaufbau im Vorbeigehen

Zügig walken ist gesund. Doch wer dabei zusätzlich zu Xco-Hanteln greift, trainiert seinen Körper noch weit mehr und stärkt seine Muskeln! Durch das Hin- und Herbewegen der mit Granulat gefüllten Gewichte wird die Muskulatur von Armbeuger und -strecker beim Walken besonders angespannt. Zudem ermöglichen die Xco-Hanteln gezielte Übungen für Oberkörper und Kreislauf. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung.

Carola Milde
Mi 17:30 - 18:30 Uhr, ab 4. Juni 2014
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
6-mal (8 Ustd.), 10 Tn., EUR 38
Für EUR 10 Leihgebühren können Xco-Hanteln gestellt werden.
Kursnummer 14A 23510

VHS-Running Team

Laufgruppe für Einsteiger ohne Vorerfahrung

In Bewegung kommen, sich wohler fühlen und die Ausdauer stärken mit Spaß und Freude, dieses ist das Ziel des Kurses. Durch abwechselndes Gehen und Laufen erlernen die Teilnehmenden das gesundheitsorientierte Laufen. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Weg eine möglichst optimale Lauftechnik, Dehnungs- und Koordinationsübungen sowie eine individuell richtige Belastungsgrenze vermittelt. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Carola Milde
Mi 18:30 - 19:30 Uhr, ab 23. April 2014
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
12-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 53
Kursnummer 14A 23550

PHYSIOTHERAPIE im ZIEGELHOF
Praxis: Frank Feldhus
Friedhofsweg 15 | 26121 Oldenburg | Telefon: 0173 9879655

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Klassische Massagetherapie
- Sportphysiotherapie
- funktionelles Athletiktraining
- Manuelle Lymphdrainage
- Weitere physio- und schmerztherapeutische Maßnahmen

www.coaching-fitness.de | frank.feldhus@t-online.de

Christiane Schwietert
Mi 9:30 - 10:30 Uhr, ab 5. März 2014
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Findet auch am 9. April statt.
Kursnummer 14A 23551

VHS-Running Team

Leicht fortgeschrittene Läufer - 60 Minuten Dauerlauf sind das Ziel

Vom Jogger zum Fitnessläufer? Wer 30 Minuten locker joggen kann und Interesse an neuen Trainingsmethoden hat, wem das Laufen allein zu langweilig ist und wer auf eine regelmäßige Betreuung nicht verzichten möchte, der wird sich in dieser Gruppe wohlfühlen. Geleitet durch die erfahrene Lauftrainerin ertüchtigen Sie Herz und Kreislauf, Muskeln sowie Ihre Leistungsfähigkeit und werden nebenbei überflüssige Kilos, trübe Gedanken und Stress los. Außerdem lernen Sie verschiedene Laufstrecken in Oldenburg kennen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Christiane Schwietert
Mi 18:00 - 19:00 Uhr, ab 5. März 2014
Vereinsheim Ruderverein Oldenburg; Achterdiek
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Findet auch am 9. April statt.
Kursnummer 14A 23555

VHS-Running Team

Fortgeschrittene Läufer - Halbmarathon ist das Ziel

Wer bereits 60 Minuten ohne Probleme laufen kann und sich einen Halbmarathon zum Ziel setzt, wer Interesse an neuen Trainingsmethoden hat und wer regelmäßige Betreuung erhalten möchte, der ist in dieser Gruppe richtig aufgehoben. Zusätzlich werden Ihnen auf diesem Weg eine möglichst optimale Lauftechnik, Dehnungs- und Koordinationsübungen sowie die Erstellung individueller Trainingspläne geboten. Außerdem lernen Sie verschiedene Laufstrecken in Oldenburg kennen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung nach dem „Zwiebelprinzip".

Christiane Schwietert
Mo 18:00 - 19:00 Uhr, ab 3. März 2014
Bürgerbusch (Parkplatz Bahndamm)
15-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Findet auch am 7. April statt.
Kursnummer 14A 23557

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Jede dritte Frau wird in ihrem Leben geschlagen, sexuell genötigt, vergewaltigt oder auf andere Weise misshandelt. Sie wissen dabei meist nicht um ihre Chancen durch Selbstverteidigung. Deshalb lernen Sie hier Methoden in drei Phasen kennen: Vorkonfliktphase (Erkennen und Prävention von Angriffsverhalten, Kommunikation im Konflikt), Selbstverteidigung im Konflikt und Nachkonfliktphase (rechtliche Aufarbeitung). Abgerundet wird das Seminar durch freiwillige Situationstrainings, in denen die Ernstlage unter Stress erprobt wird. Bitte mitbringen: alte bequeme Kleidung, Wechselkleidung und feste Schuhe für das Praxistraining, das evtl. auch draußen stattfindet.

Dieter Bölts
So 2. März 2014, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 14A 23600 GSG Mieterrabatt

Aufbaukurs: Selbstverteidigung für Frauen

Schützen Sie sich!

Der Schwerpunkt liegt im Aufbaukurs auf einem erhöhten Praxisanteil (wenn möglich auch draußen und bei Dunkelheit) und schließt an die Selbstverteidigungskurse an. Bitte mitbringen: alte bequeme Kleidung, Wechselkleidung und feste Schuhe für das Praxistraining (das evtl. auch draußen stattfindet).

Dieter Bölts
So 2. März 2014, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 12 Tn., EUR 29
Kursnummer 14A 23602

Ving Tsun Kung Fu

Kämpfen - Selbstverteidigung - Stressabbau!

Ving Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. Das ganzheitliche Training setzt körperliche und geistige Potentiale frei und hilft zudem beim Abbau von Stress. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung und Sportschuhe.

Helge Frey
Fr 16:00 - 17:30 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21
14-mal (28 Ustd.), 16 Tn., EUR 99
Findet auch am 4. April statt.
Kursnummer 14A 23620

evers
Schuh & Fußgesundheit
Alles für gesundes Laufen!
Alexanderstraße 53
26121 Oldenburg
Telefon 0441/87251

www.olb.de
Laufend gut beraten.
Oldenburgische Landesbank
Mit uns als starkem Partner an Ihrer Seite sind Sie immer den entscheidenden Schritt voraus. Schauen Sie doch mal in einer unserer über 170 Filialen im Nordwesten vorbei und lassen Sie sich beraten.
Hier zu Hause. Ihre OLB.

Draußen und Unterwegs

Boule, Rotwein und Baguette

Wurfspiel mit französischem Esprit

Was sind das für Menschen, die neben „Boule" auch „Rotwein" und „Baguette" in den Kurstitel schreiben? Genau, eigentlich müssten das Franzosen sein. Und sie sind es auch - im Herzen: Die Spieler des Vereins „Die Oldenbouler" erklären Ihnen in diesem Schnupperkurs die Regeln und Grundtechniken des Boulespiels. Und wie die Überschrift verspricht, werden die Pausen natürlich ganz französisch mit Rotwein und Baguette verbracht. Die Boulekugeln werden bei Bedarf gestellt.

Dipl. Ing Rolf Spankus / Wolfgang Lendzion
Sa 10. Mai 2014, 14:00 - 18:30 Uhr
Vereinsgelände; Am Otterweg 31
6 Ustd., 18 Tn., EUR 28
Angefangene Spiele werden zu Ende gespielt.
Kursnummer 14A 24000

Wattwanderung nach Spiekeroog

Eine Wattwanderung nach Spiekeroog ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die Strecke zu dieser idyllischsten aller ostfriesischen Inseln beträgt neun Kilometer. Zurück geht es mit einem Kutter / ggf. Fähre. Wir sind mit Erklärungen und Pausen etwa vier Stunden unterwegs - für „Normalsportliche" gut machbar / Wanderfitness wird vorausgesetzt. Wichtig ist, dass Sie sich fit für die Wanderung fühlen, an keiner Krankheit oder deren Folgen (z. B. Schlaganfall, Diabetes, Herz- Kreislauf) leiden und nicht gehbehindert sind. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung fest sitzende Schnürturnschuhe mit Socken (keine Gummistiefel, keine sog. „Wattschuhe", nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen. Abfahrt Spiekeroog ca. 18:00 Uhr, Rückkehr im Hafen ca. 18:45 Uhr. Bitte bei der Anmeldung eine Telefonnummer angeben, damit wir Sie auch am Morgen der Wanderung über eine wetterbedingte Absage erreichen können.

Frank Hensel
Sa 5. Juli 2014, 9:00 - 18:45 Uhr
Treffpunkt: Harlesiel Hafen
Westseite Parkplatz am Hafenbecken
11 Ustd., 30 Tn., EUR 43 Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittschluss ist der 20. Juni 2014.
Kursnummer 14A 24020

FZO
fahrradzentrumoldenburg
an den fahrradstationen oldenburg
Willy-Brandt-Platz 1 | Oldenburg
Verkauf 0441 21882-40
Werkstatt | Verleih 0441 21882-50
E-Bike Geschäft
Bahnhofsplatz 2a | Oldenburg
0441 390110390
www.fzol.de | verkauf@fzol.de

Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren Sie in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundsbänken von Langeoog unter fachkundiger Anleitung statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. 1,5-stündige Wattwanderung angeboten. Weitere 3-4 Stunden stehen zur freien Verfügung. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. für die Wattwanderung Turnschuhe oder Socken zum Schutz gegen Muschelschalen, barfuß im inselnahen Watt aber auch möglich - keine Gummistiefel. Abfahrt Spiekeroog ca. 16:30 Uhr.

Frank Hensel
So 6. Juli 2014, 9:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Neuharlingersiel,
vor dem Haus „Am Hafen West 19"
12 Ustd., 50 Tn., EUR 47 (inkl. Führung und Kutterfahrt) Für Kinder bis 14 Jahre EUR 25
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss ist der 20. Juni 2014.
Kursnummer 14A 24021

Durchs Watt zur Vogelschutzinsel Minsener Oog

Nordsee-Wanderexkursion

Die Wanderung zu der unbewohnten Natur- und Küstenschutzinsel, die östlich der Insel Wangerooge liegt, erfolgt auf weitgehend festem Sandwatt. Nach einer kurzen Pause mit Picknick auf der Insel wandern wir wieder zum Festland zurück. Gegebenenfalls werden wir vom Naturschutzwart empfangen, mit dem wir uns dann über die Besonderheiten der Insel unterhalten können. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, fest sitzende Schnürturnschuhe (keine Gummistiefel, keine sog. „Wattschuhe", nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen.

Axel Wenten
Sa 19. Juli 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Treffpunkt: Schillig; Restaurant Utkiek;
Parken: Strandparkplatz
6 Ustd., 30 Tn., EUR 26 Keine Ermäßigung möglich.
Gebühr für Kinder bis 14 Jahre EUR 17
Kursnummer 14A24027

Geocaching

Die moderne Schatzsuche

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche. Mit Hilfe eines Global Positioning System (GPS)-Empfängers können die weltweit versteckten Schätze geborgen werden. Die Verstecke bergen nicht wirklich wertvolle Schätze, es geht um einen ideellen Wert - „Der Weg ist das Ziel". Geocaching ist sehr spannend, abwechslungs- und lehrreich, weckt die Kreativität, fördert die Gesundheit durch Bewegung in der Natur und die Zusammenarbeit in der Gruppe und macht auch in der Familie Spaß. Fünf Navigationsgeräte (Etrex 10) sind vorhanden. Eigene Geräte können mitgebracht werden.

Arno Günther
Sa 17. Mai 2014, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
8 Ustd., 15 Tn., EUR 35
Kursnummer 14A 24039

Die Hunte vom Wasser aus entdecken

Ein Kanu-Schnupperkurs für Einsteiger

Entdecken Sie den Naturpark Wildeshauser Geest vom Wasser aus. Mit einem gutmütigen Wander-Kanadier oder einem „Eskimokajak" können in diesem Kurs die ersten Erfahrungen gesammelt werden. Sie lernen nicht nur die Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung kennen, um ein Kajak oder Kanadier auf dem Fluss zu manövrieren, sondern Sie erleben auch die Natur hautnah. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirt-Größe (S, M, L, XL, XXL) an (wegen der Schwimmwesten). Ausrüstung (Kajaks und Kanadier, Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Paddelstrecke: Huntlosen - Astrup. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jochen Eck
So 18. Mai 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Kanu-Anleger in Astrup
8 Ustd., 24 Tn., EUR 41 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 24040

Jochen Eck
So 22. Juni 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Kanu-Anleger in Astrup
8 Ustd., 24 Tn., EUR 41 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 24041

Frauen auf Tour

Kanufahren im Oldenburger Land

In Kooperation mit der Regio VHS Ganderkesee. Einmal unter sich und aktiv sein. Die Faszination der Natur aus der Flussperspektive kennenlernen. Bei diesem „Abenteuer-Ausflug" können Sie das Pad-

deln sowohl mit dem Kajak als auch das mit dem Kanu/Kanadier ausprobieren und die Grundtechniken erlernen. Das faszinierende Kanuabenteuer können Sie auf der reizvollen Hunte erleben und den Lebensraum Fluss entdecken. Ein Paddelerlebnis durch den Naturpark Wildeshauser Geest, das Sie so schnell nicht vergessen werden. In der Mittagspause gibt es ein leckeres Picknick. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte T-Shirtgröße (S, M, L, XL, XXL) für die Schwimmwesten bei der Anmeldung angeben! Konkretere Informationen zum Ablauf der Tour und eine Checkliste erhalten Sie nach der Anmeldung. Eigenleistung der Teilnehmerinnen sind An- und Abfahrt zum Startpunkt, der Zwischentransfer sowie Unterstützung beim Reinigen und Verladen der Boote. Bitte trockene Kleidung zum Wechseln sowie Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Die Boote und Ausrüstung (inkl. Schwimmwesten und wasserdichte Säcke), werden gestellt.

Silvia Geßmann
So 1. Juni 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Parkplatz am Katasteramt, Im Hagen 2, Wildeshausen
8 Ustd., 10 Tn.,
EUR 41 (inkl. Picknick) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 24042

Kajak- und Kanadiergrundkurs auf der Hunte

Flusswandern, Naturerlebnis und sicheres Paddeln auf Kleinflüssen und Seen stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Eignen Sie sich die Grundlagen des Kanu- oder Kajakfahrens an und erlernen Sie die Grundtechniken des Wanderpaddelns sowie das Vermeiden von Kenterungen. Erfahren Sie unverzichtbares Grundwissen zu Sicherheit, Recht, Naturschutz, zur Tourenplanung und vieles Weitere, um sicher mit dem Boot unterwegs zu sein. Zum Abschluss steht das Paddelerlebnis im Naturpark Wildeshauser Geest bei einer kleinen Wanderfahrt auf der Hunte ca. 13 km im Mittelpunkt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Größe, Gewicht und Bootswunsch (Kajak 1er oder 2er, Kanadier Solo oder Tandem) mit an!

Jochen Eck
Mi 18:30 - 21:00 Uhr, ab 7. Mai 2014
Treffpunkt: Hunte, öffentlicher Anleger Achterdiek
Abschlussfahrt: So 22. Juni 2014, 10:30 - 16:30 Uhr
5-mal (22 Ustd.), 20 Tn., EUR 135 (inkl. Kajaks oder Kanadier, Schwimmwesten, Paddel, Vorbereitungsinfos und Checkliste, Teilnahmebescheinigung)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 24043

Sportbootführerschein See und Binnen

Für Motorboote mit mehr als 15 PS sind die Sportbootführerscheine (SBF) „See" bzw. „Binnen" nötig. Dieser Kurs bereitet auf die Prüfungen zum SBF-See in Bremen vor. Die ebenfalls erforderliche Praxiseinweisung wird kostengünstig durch den Dozenten angeboten. Interessenten können den SBF-See und den SBF-Binnen getrennt voneinander erwerben. Die Übungsabende zum SBF-Binnen bauen auf dem Stoff des SBF-See auf. Interessenten, die nur den SBF-Binnen erwerben möchten, sollten bereit sein, sich einen Großteil des Prüfungsstoffes selbst anzueignen. Weitere Informationen erhalten Sie auf dem Informationsabend Wassersport am Do 13. Febr. 2014 im Bahnhof Sandkrug, auf der Internetseite www.vormwind.de oder direkt beim Dozenten (04481 907373).

Detlef Haarstick
Do 19:00 - 21:30 Uhr, ab 20. Febr. 2014
Waldschule; Schultredde 17; Sandkrug
14-mal (42 Ustd.), 15 Tn., EUR 169
Prüfungskosten, Kosten für Lehrmaterial sowie für die Praxisausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Gesamtkosten See und Binnen max. EUR 450 (inkl. Kursgebühr, Unterrichtsmaterial, Praxisausbildung, ärztlicher Untersuchung und Prüfung)
Kursnummer 14A 82402

Trendsport

Inline-Skating

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor sollten Sie die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und effektives Bremsen. Darüber hinaus üben die Teilnehmenden auch Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenke.

Holger Ameling
Sa 5. April 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
6 Ustd., 16 Tn., EUR 33
Kursnummer 14A 24051

Slacklining - Seiltanzen im Wald

Eine Einführung

Slacklining ähnelt dem Seiltanzen. Balanciert wird auf einem Schlauchband, das zwischen zwei Bäumen gespannt wird und mehrere Zentimeter breit ist. Die Slackline ist maximal 10 m lang und 50 cm hoch gespannt und damit perfekt für die ersten Schritte - Balance, Koordination und Konzentration gepaart mit jeder Menge Spaß im Eversten Holz. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Schuhe mit dünner, flacher Sohle.

Mike Rynne
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 7. Mai 2014
Treffpunkt:
Marktplatz Eversten (Ecke Wienstr. und Hauptstr.)
5-mal (10 Ustd.), 8 Tn., EUR 55
Für NWZ-Card Inhaber EUR 50
Kursnummer 14A 24053

Mike Rynne
8. - 11. Sept. 2014, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt:
Marktplatz Eversten (Ecke Wienstr. und Hauptstr.)
4-mal (8 Ustd.), 8 Tn., EUR 45
Kursnummer 14A 24054

Bouldern - Technik, Balance und ein bisschen Kraft

Eine Einführung

Bouldern ist die seilfreie Variante des Kletterns in Absprunghöhe (in der Halle über dicken Weichbodenmatten), die drinnen und draußen praktiziert werden kann. Der Spaß an ungewöhnlichem Körpererleben und mentaler Herausforderung macht die Faszination dieses Sports aus. Unsere Einführung findet im neuen Oldenbloc (www.oldenbloc.de) statt. d Sie werden in die grundlegenden Techniken des Boulderns eingeführt: Wie Sie richtig fallen und sich gegenseitig sichern können, was bei der Fußtechnik zu beachten ist, welche Sicherheitsregeln zu beachten sind und was Sie bei Ihrem weiteren Interesse am Bouldern beachten sollten. Bitte mitbringen: Sportkleidung

Mike Rynne
Sa 22. März 2014, 12:00 - 15:00 Uhr
Oldenbloc, Melkbrink 74 - 76
4 Ustd., 8 Tn., EUR 43 (inkl. Eintritt und Kletterschuhe)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 38
Kursnummer 14A 24055

Mike Rynne
Sa 29. März 2014, 12:00 - 15:00 Uhr
Oldenbloc, Melkbrink 74 - 76
4 Ustd., 8 Tn., EUR 43 (inkl. Eintritt und Kletterschuhe)
Kursnummer 14A 24056

Schnupperkurs: Skike für Einsteiger

Skiken - Die neue Lust am Nordic-"Rollern"

Langlaufen und Skaten im Flachland auch ohne Schnee - zu jeder Jahreszeit. Mit Skike ist das möglich! Der Name Skike setzt sich zusammen aus „skate" und „bike". Skikes sind luftbereifte „Inlineskates" mit Bremsen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken. Sie verbessern Ihre Ausdauer und erleben eine neue Dimension der Fortbewegung. Sie rollern quer durch die Natur, auch jenseits von Asphalt über Wald- und Wiesenwege. Bitte mitbringen: Sport- oder Wanderschuhe (möglichst halbhoch), wetterfeste Sportbekleidung, Getränke, falls vorhanden Helm und Inliner-Protektoren. Ausrüstung (Skikes, Stöcke, Protektoren) wird gestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körper- und Schuhgröße an (wegen der Skater- und der Stocklängen). Vorerfahrung im Inlinern, Langlauf-, Ski-, Roll- oder Schlittschuhlaufen sind empfehlenswert.

Jochen Eck
So 18. Mai 2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt:
Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 24060

Jochen Eck
Sa 14. Juni 2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt:
Am Bornhorster See / Ecke „Kleine Hammheide"
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 24061

Stand-up-Paddeln

Der neue Trendsport

Stand-UP-Paddeln (SUP) ist einfach zu erlernen, bietet einen hohen Fitness- und Freizeitwert und kein Verletzungsrisiko. SUP - das bedeutet mit einem speziellen Surfboard und einem langen Paddel über Seen und Flüsse zu paddeln/surfen. Durch die aufrechte Haltung wird der ganze Körper trainiert. Dabei ist der Sport für alle und jede Altersklasse zu erlernen - nur schwimmen muss man können. Und: Vom Wasser aus betrachtet bieten sich ganz neue Perspektiven auf die Welt. Weitere Informationen werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt.

Axel Bischoff
Sa 5. Juli 2014, 10:00 - 13:00 Uhr, Achterdiek
So 13. Juli 2014, 14:30 - 17:30 Uhr
Oldenburger Str., Tungeln
8 Ustd., 20 Tn., EUR 60 Keine Ermäßigung möglich.
Kinder von 8 bis 14 Jahren EUR 40
Kursnummer 14A 24070

Axel Bischoff
Sa 12. Juli 2014, 10:00 - 13:00 Uhr (Achterdiek)
So 20. Juli 2014, 14:30 - 17:30 Uhr
Oldenburger Str., Tungeln
8 Ustd., 20 Tn., EUR 60
Kinder von 8 bis 14 Jahren EUR 40
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 24072

Intuitives Bogenschießen

Ziel und Schütze als einzige Realität

Bei dieser Schießkunst, die auf große technische Hilfsmittel verzichtet, steht die Intuition im Vordergrund. Man schießt sozusagen aus dem Inneren, dem Bauch heraus. Durch die konzentrierte Anspannung und Entspannung und das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Die Muskulatur wird speziell im oberen Rückenbereich gekräftigt und aufgebaut. Der Kurs beginnt mit einer theoretischen Einführung, in der die nötigen Sicherheitsmaßnahmen erklärt werden. Die Ausrüstung kann vom Referenten komplett gestellt werden.

Sascha Oeltjen
Sa 15., 21., 29. März und Sa 5. April 2014
1. - 3. Termin 14:00 - 16:15 Uhr
4. Termin 14:00 - 17:00 Uhr
Bogen Treff,
Wehnerfelder Weg 3a, Wiefelstede / Wehnerfeld
4-mal (13 Ustd.), 10 Tn., EUR 76
zzgl. EUR 9 Leihgebühr für Bögen.
Vorhandene Bögen können mitgebracht werden.
Kursnummer 14A 24073

Ziel und Schütze als einzige Realität - Eine Einführung

Sascha Oeltjen
Wochenende 6. / 7. Sept. 2014
Sa 14:00 - 16.15 Uhr, So 10:00 - 12:15 Uhr
Bogen Treff,
Wehnerfelder Weg 3a, Wiefelstede / Wehnerfeld
6 Ustd., 10 Tn., EUR 58
zzgl. EUR 9 Leihgebühr für Bögen.
Vorhandene Bögen können mitgebracht werden.
Kursnummer 14A 24074

VHS-Newsletter

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Spezielle Hinweise

Bei allen Kochkursen ist zusammen mit der Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zu entrichten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie unserem Kundenzentrum bitte spätestens drei Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 0441 92391-50). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie dann als Kopie anfordern.
Bitte bringen Sie zum Kochen zwei Geschirrhandtücher, eine Schürze und etwas zum Mitnehmen der nicht verzehrten Köstlichkeiten mit.

Gesunde Ernährung

Basenfasten

Nach der Original Wacker-Methode

8-Tage Fastenkur ohne zu hungern. Sie dürfen alles essen, was vom Körper basisch verstoffwechselt wird z. B. Obst, Gemüse, Kartoffeln u. v. a. m. Dadurch kann der Körper entsäuern, entschlacken und ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Sie gewinnen wieder Energie und fühlen sich wohl. Eine Basenfasten-Woche kann der Einstieg in ein neues Lebensgefühl sein. In diesem Kurs findet keine Nahrungszubereitung statt.

Aenne Rabe
7., 12., 14., 15. und 19. Mai 2014, 18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn., EUR 62 (inkl. Infomappe und Material EUR 6)
Kursnummer 14A 25005

Aenne Rabe
11., 16., 18., 19. und 23. Juni 2014
18:30 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn., EUR 62 (inkl. Infomappe und Material EUR 6)
Kursnummer 14A 25006

Osteoporose

Prävention durch Ernährung

Osteoporose ist heute weit verbreitet und es trifft immer mehr Frauen. Gilt hier die Faustregel: Mit einem viertel Liter Milch, einem Becher Joghurt und 50 Gramm Emmentaler decken Sie Ihren Tagesbedarf an Kalzium ab? Wenn Sie mehr über eine ausreichende Ernährung zur Vorbeugung von Osteoporose wissen möchten, gibt Ihnen Julia Peters-Schütte einen Überblick und hat viele Rezeptideen für Sie dabei.

Julia Peters-Schütte
Mo 16:30 - 19:30 Uhr, ab 24. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 57 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 14A 25007

Osteoporose

Ernährung bei Erkrankung

Der Umgang mit der Diagnose Osteoporose greift in drei Bereiche, medikamentöse Versorgung, körperliche Bewegung und Aktivität und in den eigenen Lebensstil. Hierbei ist neben Vitamin- und Kalziumversorgung, die ausgewogene Ernährung von besonderer Bedeutung. In diesem Kurs bekommen Sie Zusammenhänge der Ernährung erklärt und erhalten Anregungen für den Alltag

Julia Peters-Schütte
Mi 16:30 - 19:30 Uhr, ab 28. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 57 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 14A 25008

Arthrose und Gelenkbeschwerden I

Ernährungsphilosophie von Dr. Feil

In diesem Kochkurs lernen Sie, dass Sie mit der richtigen Strategie Ihre Gelenkschmerzen überwinden können. An diesem Abend werden Sie eine entzündungshemmende Kost in der Praxis kennenlernen. Sie kochen für einen gesunden Darm und bauen Ihren Knorpel wieder auf. Natürlich gibt es die leckeren Rezepte als Kopie zum Nachkochen für zu Hause.

Nicole Leopold
Mo 16. Juni 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 14A 25009

Arthrose und Gelenkbeschwerden II

Ernährungsphilosophie von Dr. Feil

In diesem Kochkurs lernen Sie mit weitern neuen Rezepten, dass Sie mit der richtigen Strategie Ihre Gelenkschmerzen überwinden können. An diesem Abend werden Sie eine entzündungshemmende Kost in der Praxis kennenlernen. Sie kochen für einen gesunden Darm und bauen Ihren Knorpel wieder auf.

Nicole Leopold
Mo 23. Juni 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
4 Ustd., 15 Tn.,
EUR 53 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 14A 25010

Gesunde Ernährung für Kindergärten und Schulen

Für Kindergärten und Schulen bieten Oecotrophologen, Diätassistenten und Dozenten ein besonderes Programm an: Jahreszeitliche Ernährung und die Lebensmittelproduktion stehen im Vordergrund. Der Unterricht findet modular nach Absprache statt. Wir kommen auch gern zu Ihnen und unterstützen bei der Durchführung von Projektwochen. Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert | Telefon: 0441 92391-40

Ernährung_6

Kulturraum Küche

Foto: Volker Kunkel

Kulturraum Küche

Hier entstehen nicht nur leckere Gerichte, sondern die Lust am Ausprobieren, Schnippeln, Kochen und Lachen. An vier Induktionsherden können Sie mit innovativen und traditionellen Zubereitungsarten experimentieren und anschließend am gedeckten Tisch genießen. Der hochwertig ausgestattete Kulturraum Küche bietet das ideale Ambiente für das Kochen und Genießen in Gemeinschaft.

Kontakt: Antje Schmidt-Kunert
0441 92391-40 | schmidt-kunert@vhs-ol.de

Happs in den Mund

Genuss - schnell und ohne Reue

Eine Feier zu Hause auszurichten erfreut sich immer größerer Beliebtheit und macht auch Spaß! Dabei spielt das jedem bekannte Fingerfood eine zentrale Rolle. Lecker und kalorienarm, leicht für den Abend. In diesem Kurs werden einfache bis raffinierte Häppchen mit „Gelinggarantie" gezaubert und im Anschluss mit einem Happs im Mund verschwinden.

Julia Peters-Schütte
Mo 18:00 - 21:00 Uhr, ab 26. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 57 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 14A 25011

Besser Essen in der Schwangerschaft

Essen für 2

Neun Monate beschützen Sie Ihr Kind im Mutterleib und möchten ihm nur das Beste geben. Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, was an den ganzen Halbwahrheiten zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft stimmt? Was wird einfach von Generationen weiter getragen? In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Sie achten sollten und welche Nährstoffe kritisch versorgt sein könnten. Sie bereiten ein Menü zu, was Sie und Ihr Kind bestens versorgt. Ganz nebenbei lernen Sie auch andere werdende Mütter kennen

Julia Peters-Schütte
Mo 16:30 - 19:30 Uhr, ab 21. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 57 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 14A 25018

Besser Essen für Babys

Die ersten Schritte mit dem Löffel

Am Anfang des Lebens ist es oft einfach zu wissen, was ein Neugeborenes essen sollte. Mit der Zeit, wenn das Kind älter wird, kommen schnell Unsicherheiten auf. Ist der kleine Liebling auch ausreichend versorgt? In diesem Kurs bekommen Sie viele Informationen über eine ausgewogene Ernährung. Sie bereiten auch gesunde Leckereien zu, die Ihr Kind lieben wird!

Julia Peters-Schütte
Mo 16:30 - 19:30 Uhr, ab 3. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (8 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 57 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 12)
Kursnummer 14A 25019

Neu

Die ayurvedische Küche im Sommer

Sommerzeit ist Pittazeit

Tauchen Sie in die duftende Ayurvedaküche ein. Kühlen Sie mit köstlich frischen Speisen die aufkommende Sommerhitze ab! Mit Zutaten wie Joghurt, Minze, Rosenwasser oder natürlich frischen saftigen Speisen wird das Verdauungsfeuer ausgeglichen. Gemeinsam kreieren wir ein Menü: bestehend aus Zitronenreis, Baslikum-Chutney, exotischem Mung-Dal und anderen sinnlichen Leckereien!

Martina Scherer
So 22. Juni 2014, 10:45 - 15:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 10 Tn.,
EUR 67 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 14A 25030

Tafelvergnügen

Vietnam

Raffinesse, Sanftmut und Schönheit

Der vierte Kaiser der Nguyen-Dynastie, Tu Duc, wünschte bei jeder Mahlzeit 50 verschiedene Speisen, die von 50 Köchen gekocht und von 50 Dienern serviert wurden. Deshalb hat allein die traditionelle vietnamesische Küche heute über 500 verschiedene Gerichte. Zu jedem Gericht wird gekochter Reis, „com trang„, serviert. Probieren Sie die köstlich frischen Rezepte der Garküchen, die Variationen der Frühlings- und Glücksrollen und die nach Karamell schmeckenden Tontopfrezepte. Stefanie Kache nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Küchen des Landes.

Stefanie Kache
Di 17:30 - 22:00 Uhr, ab 4. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (12 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 14A 25100

Neu

Fleischerei
HOYER
Fleisch, Wurst, Käse ... und mehr
Hunoldstr. 60 a · 26203 Hundsmühlen
Tel.: 0441 / 500 86 35 · Fax 0 44 74 / 53 52
Mobil: 0160 / 435 89 74

Schnell ab in den WOK II

Kreative Küche mit neuen Rezepten.

Sie sind im Beruf stark eingespannt, haben wenig Zeit? Sie wollen nicht lange in der Küche stehen, aber etwas für die Gesundheit tun? Da kommt der Wok gerade richtig, denn mit ihm und wenigen Zutaten ist es einfach, in kürzester Zeit gesund und vielseitig zu kochen. Unter der Anleitung von Stefanie Kache lernen Sie, dass die Zutaten schnell vorbereitet sind und das Garen „Minutensache" ist. Hier eine kleine Auswahl der neuen Rezepte: Zitronengrashähnchen auf Reisnudeln, Rindfleisch mit Babymais, Pad Thai Nudeln oder Shrimps-Pilz-Pfanne.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 8. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 14A 25101

Persische Küche

Garten Eden der Früchte und Gewürze

Persien, heute Iran, ist wohl für die meisten Menschen der Inbegriff von orientalischer Üppigkeit, bekannt durch die Märchen aus „1001 Nacht". Die persische Küche ist eine Küche voller Phantasie und Gewürzen auf Reis- und Coscousbasis. Aus Kichererbsen, Joghurt oder auch Früchten lassen sich köstliche Gerichte zaubern. Die persische Küche ist sehr abwechslungsreich - besonders am Abend.

Antje Mathur
Mi 18:15 - 22:00 Uhr, ab 9. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 14A 25102

Spaniens Tapas

Vorfreude auf den Urlaub

Angefangen hat alles mit dem trockenen Sherry, einer Scheibe Brot, Schinken und Paprikawurst. Um das Aroma des Sherrys zu erhalten, legte man einfach etwas auf die Sherry-Copita. Das Wort „tapar" bedeutet zudecken und das Wort „tapa" kann man mit Deckel übersetzen. Eine kleine Auswahl verschiedener Tapas wie Seranopäckchen, mallorquinische Geflügelkroketten, Tintenfische mit Beilagen, Kaninchen mit Zwiebeln und Sherry, Garnelen mit Safrankartoffeln, Crostini mit Avocado-Wasabi-Crème, Crostini mit weißer Bohnencreme, Crostini mit Thunfisch und vieles mehr erwarten Sie.

Manon Haferkamp
Di 17. Juni 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (4 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 43 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25103

Indien

Geschmacksfeuerwerk der Gewürze

Feuerrote Chilis, grüne Kardamomkapseln, kugeliger Koriander, gelbes Kurkuma, blütenförmige Gewürznelken, knuspriger Kreuzkümmel, duftender Ingwer…! Sie merken schon: In diesem Kurs werden Nase und Gaumen gekitzelt und umschmeichelt. Es riecht und schmeckt frisch und würzig zugleich, wenn Sie Gemüse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Reis, Jogurt oder Chutneys zubereiten und gemeinsam genießen!

Antje Mathur
Mi 18:15 - 22:00 Uhr, ab 19. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25104

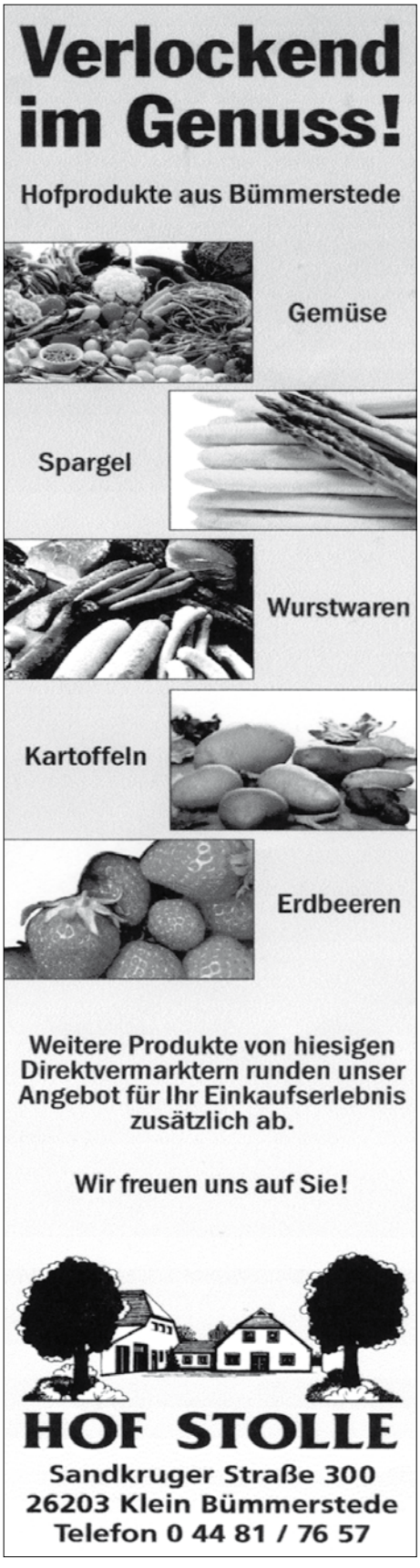
Signora Carusis Küche

Pasta e basta!

Genießen Sie typische handgemachte Nudelgerichte. Signora Carusi hat wieder ihr Kochbuch mit den leckeren Pastaideen geöffnet: Lasagne all'abbruzzese (Lasagne auf abbruzzische Art), Gnocchi al Pesto (Kartoffelnudeln mit Pestosoße), Ravioli ricotti e spinaci al sugo di pomodoro (Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, mit echter ital. Tomatensoße), Tortellini di carne al burro e salvia (Fleisch Tortellini mit Butter Salbeisoße) oder Tagliatelle verdi e bianche al sugo (Grüne und weiße Bandnudeln mit Tomatensoße). Dann heißt es: Pasta e basta !

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 29. März 2014, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25105

_ VHS-Weinmesse
finden Sie auf Seite 105.



Spezielle Hinweise

Bitte beachten Sie die speziellen Hinweise zu unseren Kochkursen auf Seite 96.

Signora Carusis Küche

Pizzeria Italia

Seien Sie zu Gast im Garten von Signora Carusi und genießen Sie viele originale Pizzarezepte. Die echte italienische Pizza genießt man vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch. Signora Carusi lässt Sie kneten, walken und formen: Pizza alla Norma, Pizza ai frutti di mare, ai Quattro Formaggi, con Salsiccia e Prosciutto Crudo, alle verdure grigliate, eccetera, eccetera. Dann genießen Sie alles mit einem leckerern Salat und bei einem Glas italienischen Rotwein.

Tiziana Kämpf-Carusi
Fr 27. Juni 2014, 17:00 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25106

Genuss auf Bestellung

Sie wollen eine Betriebsfeier zum Beispiel zu Weihnachten organisieren – genussvoll und professionell? Dann wenden Sie sich einfach an uns. Bei uns können Sie die leckersten Rezepte kochen und in gemütlicher Atmosphäre essen. Jeder Kochkurs ist für Firmen oder Gruppen individuell plan- und buchbar. Terminabsprachen sind auch für Wochenenden möglich.
Ansprechpartnerin: Antje Schmidt-Kunert
Telefon: 0441 92391-40

Signora Carusis Küche

Pasticceria italiana

Sommer, Sonne und ein Cappuccino oder einen Espresso… Was könnte dann noch traumhafter sein, als die Dolci (süßer Abschluss) dazu zu vernaschen. Seien Sie zu Gast an der großen Tafel im Haus von Signora Carusi. Die Rezepte der berühmtesten Torten und Nachtische Italiens hat Signora Carusi für Sie herausgesucht: Torta Tiramisù, Cassata siciliana, Crostata alla ricotta, Panna cotta, Millefoglie sind nur einige der Köstlichkeiten..

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 10. Mai 2014, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25107

Signora Carusis Küche

Antipasti

Sie lieben kleine italienische Kostbarkeiten? Signora Carusi hat ihrer Tochter Familienrezepte verraten, die Sie hier ausprobieren können. Mit Tiziana Kämpf-Carusi zaubern Sie verschiedene Leckereien: Vitello tonnato, gebratene Gemüse, eingelegte Champignons, Gigantes, Tintenfischsalat und viele andere Spezialitäten. Das Beste bekommt bekanntlich immer zum Schluss: Zusammen genießen Sie dann ein abwechslungsreiches italienisches Vorspeisenbuffet.

Tiziana Kämpf-Carusi
Sa 7. Juni 2014, 10:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 52 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25108

Sushi

Showtime

Lassen Sie sich von den Rezeptideen der großen Küchenmeister überraschen. Die üblichen Sushi kann fast jeder selbst herstellen. Kreativ und unkonventionell kommen dagegen diese Reishäppchen daher. Genießen Sie farbenfrohe Pink-Suhsi, Algen im Knuspermantel, fruchtig-scharfe Rollen und andere Variationen. Ein unkonventioneller Kochabend für kreative Köpfe erwartet Sie.

Babett Rohde
Do 24. April 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 21)
Kursnummer 14A 25120

Lafer, Henssler und Schuhbeck

Showtime

Wer Kochsendungen liebt und gern die Rezepte der ganz großen Köche zubereiten möchte, der ist hier genau richtig. Also runter vom Sofa und mit Babett Rhode ran an den Herd. Proseccoschaumsüppchen, gebratene Lachsforelle mit Erbspüree und gebratene Entenbrust an Lavendelsoße sind nur einige der Highlights des Abends. Sie werden erstaunt sein, wie lecker diese Rezepte sind.

Babett Rohde
Do 6. März 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 21)
Kursnummer 14A 25121

Lafer, Henssler, Witzigmann & Co

Showtime

Während im Fernsehen die leckersten Süßspeisen zubereitet werden, können Sie auf dem Sofa nur von Süßem träumen. Das muss nicht sein! Willkommen in der Süßwarenfabrik von Babett Rhode. Erleben Sie, wie Schokolade auf Chili oder Safran auf Vanille trifft. Lernen Sie Kuvertüre und Fruchtsoßen zu verarbeiten und wie die Patisserie in der Gastronomie die Dessertteller anrichtet. Seien Sie gespannt auf Weißes-Safran-Schokoladenmousse, Beeren-Gratin, Schokoladen-Mille feuille, Topfensoufflé und vieles andere mehr.

Babett Rohde
Do 13. März 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25123

Jamie Oliver

Blitzgerichte in 15 - 30 Minuten!

Bringen Sie Schwung in Ihre Alltagsküche. Mit einer guten Küchenorganisation gelingen Gerichte wie Hähnchen-Dim-Sum, Süßkartoffel-Pürree mit Maissalsa, Linsencurry mit Naan und warmem Tomatensalat und Falaffel-Wraps mit gerilltem Gemüse. Viele Tipps und Tricks vom Profi, mit denen Sie schnell starten können, warten auf Sie.

Babett Rohde
Do 18:15 - 22:00 Uhr, ab 20. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 14A 25124

Pimp your Food

Traditionelle Gerichte - leicht interpretiert

Babette Rhode öffnet die Ideenkiste und kocht traditionelle Gerichte im neuen Gewand. Lachs im Strudelteig, statt gebratenem Lachs. Statt einfacher Ravioli bereiten Sie die Offenen zu. Auch ein Hühnchen verwandelt sich in ein gefülltes Kräuterhühnchenbrustfilet. Der Semmelknödel wird zum Pumpernickelknödel-Carpaccio und die Variation von Himmel und Erde lässt Sie davon schweben … Mit anderen Worten: Alltagsküche raus, neue Ideen rein. Sind Sie dabei?

Babett Rohde
Do 18:15 - 22:00 Uhr, ab 26. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 14A 25125

Feine Küche aus Deutschland

Teller der großen Meister

Vorbei sind die Zeiten, wo sich die deutsche Küche als zu deftig und zu fett verstecken musste. Heute ist sie abwechslungsreich und lecker. Babett Rhode nimmt Sie mit von Nord nach Süd und von Ost nach West. Von Sylt bis Füssen: Deutschland erleben! Die Rezepte von Johannes King oder Alfons Schubeck & Co sprechen für sich. Geschmorte Petersilienwurzeln, Teltower Rübchen, Kletzen-Schupfnudeln, schwäbische Maultaschen, kalte Gurkensuppe mit Büsumer Krabben und vieles mehr.

Babett Rohde
Do 18:15 - 22:00 Uhr, ab 15. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 14A 25126

Alles Lamm

Ursprünglich- natürlich-gesund

Für alle, die Lammfleisch lieben, hat Sabine Ehlts einen ganz besonderen Kochtag vorbereitet. Lamm in vielen Variationen, wie Lammterrine, Lammlasagne, Lamm-Aprikosen-Spieße mit Zwiebel-Thymiansoße, gefüllter Lammrollbraten sind einige der Leckereien, die Sie ausprobieren können. Das Lammfleisch stammt ausschließlich aus dem Oldenburger Land.

Sabine Ehlts
Sa 24. Mai 2014, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 59 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 55)
Kursnummer 14A 25127

Geheimnis des guten Geschmacks

Kochen mit hochwertigem Olivenöl

Olivenöle gibt es wie Sand am Meer. Hochwertige Olivenöle sind eine Bereicherung der guten Küche. Grasgrün bis Blattgrün mit verschiedenen aromatischen Noten, kann Olivenöl ausgewogen, scharf oder auch bitter schmecken. An diesem Abend kocht und backt Sabine Ehlts mit Ihnen wunderbare Gerichte, die durch Olivenöl erst die besondere Note bekommen. Auf der Speisekarte stehen mediterrane Köstlichkeiten: Gebratene Puffer, marinierte Oliven, angesetzte Öle, Ölkuchen, eingelegte Gemüse, Käse und leckere Dips sind die Verführungen.

Sabine Ehlts
Mi 23. April 2014, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25128

Vorspeisen im Frühjahr

Fantastisch raffiniert

Aus überwiegend regionalen Produkten werden schmackhafte Kleinigkeiten aus Gemüse, Käse, Fisch und Fleisch zubereitet. Nach dem großen Erfolg im Herbst, folgen nun die Frühjahrsleckereien: Kräutersüppchen, Mini-Kartoffelpuffer mit verschiedenen Toppings, Krabbentörtchen, Hähnchen-Frucht-Spieße, Lachscreme, gefüllte Croustades und vieles mehr.

Sabine Ehlts
Mi 21. Mai 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 47 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 19)
Kursnummer 14A 25129

Küchenklassiker IV

Futtern wie bei Muttern

Sie lieben frischen Fisch und das Meer? Probieren Sie verschiedene Zubereitungen aus. Egal ob Sie Fisch gebraten, gedämpft oder mariniert mögen. Hier wird das nötige Wissen vermittelt, um die leckersten Gerichte zu zubereiten. Genießen Sie gebratenen Kabeljau, Fischklößchen an Zitronensoße, Plattfischröllchen, Scholle „Hamburger Art" oder Zander auf dem Kartoffelbett. Zu Hause fischen Sie mit diesen Rezepten nach Komplimenten.

Sabine Ehlts
Di 3. Juni 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 12 Tn.,
EUR 49 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 21)
Kursnummer 14A 25130

Küchen ART
Lebensstil für besondere Räume
Fachhändler für Ingo Holland Gewürze!
Bloher Landstraße 35 | 26160 Bad Zwischenahn-Bloh
Am Stadtrand von Oldenburg
Telefon: 0441 8852098 | www.kuechen-art.de

Ernährung_6

Kulturraum Küche

Urlaub auf Balkonien

Sommersalat und Tarte

Der Balkon, der Sommer, der Wein, das Essen und natürlich Sie selbst. Was brauchen Sie mehr? Ach ja, die Rezepte und neue Ideen. Glasnudelsalat, Ziegenkäsequiche mit Tomaten-Chutney. Der Sommersalat trifft Zitrusfrucht, Karotten und Mango, der Lachs trifft die Forelle. Ein lauwarmer Linsensalat mit Curry-Hühnchen ist ein weiteres Highlight frischer Rezeptideen.

Babett Rohde
Mi 23. Juli 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 43 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25131

Restaurantknigge

Souverän genießen

Beim Geschäftsessen müssen zahlreiche Fettnäpfchen umschifft werden, um mit Auftreten und Tischmanieren zu punkten. Wie Sie beruflich und privat einen guten Eindruck hinterlassen und sich sicher in verschiedensten Situationen im Restaurant fühlen, lernen Sie an diesem Abend. Sie erhalten bei einem kleinen Abendessen eine Einführung in die Umgangsformen bei Geschäftsessen und bei Tisch. Dieses Seminar findet in einem separaten Raum statt.

Antje Schmidt-Kunert
Mo 17. März 2014, 18:15 - 21:15 Uhr
Schmitz Brasserie und Vinothek,
Herbartgang, Oldenburg
4 Ustd., 15 Tn., EUR 63 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 40, exkl. Getränke)
Kursnummer 14A 25140

Seit 1948 auf dem Pferdemarkt

Schumacher
Frischgemüse

Westeresch 15
26125 Oldenburg
Hofladen Fr, 11 -18.00 Uhr
Pferdemarkt Di, Do, Sa
Lieferservice: www.frischgemuese.de

Attila Hiltmann

Vegan genießen

Attila Hiltmann ist der Shootingstar der veganen Bewegung „Vegan for Fit" heißt einer seiner Bestseller. Mit Stefanie Kache können Sie die leckersten Rezepte ausprobieren und bekommen Tipps, wie Sie diese Gerichte schmackhaft zubereiten und verfeinern.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 8. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 14A 25150

Neu

Tim Mälzer Greenbox

Fleischlos glücklich

Tim Mälzer ist ein Tausendsassa. Unkonventionell und experimentierfreudig. Mit seinen Rezepten geht er unkonventionelle Wege. Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die Sommerküche. Eine Mango-Paprika-Salsa, cremiges Dreibohnencassoulet mit Bohnenkrautbröseln, gegrillter Spargel mit Parmesanpolenta und Pinienkernjus, grüne Spargelkroketten mit Blutorangenmayonnaise, Möhrensalat mit Birne und Rauchmandeln stehen hier auf dem Programm.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 29. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 14A 25151

Neu

Tim Mälzer Greenbox

Fleischlos glücklich

Der Name ist Programm – „Greenbox" das neue Kochbuch von Tim Mälzer mit vielen Ideen. Manon Haferkamp leitet Sie als Lehrerin für Fachpraxis an. Bereiten Sie verschiedene Kleinigkeiten für zwischendurch, wie Tex-Mex-Kartoffeln, scharfes Paprikagemüse „Julischka" auf geröstetem Bauernbrot, Crab Cakes und ein Drei-Gänge-Menü mit Maiskokossuppe, überbackenen Nudelnestern, Caesars Salad und überbackenen Früchten mit Eis zu.

Manon Haferkamp
Di 10. Juni 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 43 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25152

Neu

Yotam Ottolenghi

Genussvoll vegetarisch - Sommerküche

Der Israeli ist weltbekannt und kreiert seine ganz eigenen Ideen einer außergewöhnlichen Küche. Er liebt Kontraste und ungewöhnliche Zusammenstellungen. Ottolenghi weiß, wie es geht: Bodenständig zubereiten, kräftig würzen, fröhlich mischen. Gemüse wird gegrillt, gebraten und gebacken, daher die kräftigen Farben und Aromen, erfrischend begleitet von Kräutern, Zitrone und Joghurt. Ob Sie bunte Gemüsepaella, marinierte Paprikaschoten mit Pecorino oder Tomaten-Brotsalat mit Quinoa ausprobieren wollen, Sie werden begeistert sein!

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 22. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 14A 25153

Neu

Lecker aufs Brot

Vielseitigkeit ist angesagt

Bringen Sie Neues aufs Brot. Es müssen nicht immer nur Marmelade, Käse und Wurst sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie köstliche Brotaufstriche mit Räuchertofu, Trockenobst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Käse, Nüssen und Kernen zubereitet werden. Sie werden überrascht sein!

Sabine Ehlts
Mi 2. April 2014, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 43 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 15)
Kursnummer 14A 25154

Vegane Küche

Projekt Ernährungsumstellung

Sie möchten Ihre Ernährung umstellen oder einfach nur neue Möglichkeiten der Ernährung kennenlernen, dann kommen Sie dazu. Das Ersetzen von Butter, Fleisch, Gelatine, Käse und Eiern steht hier auf Programm. Stefanie Kache zeigt Möglichkeiten, ohne großen Aufwand Rezepte zu „veganisieren". Probieren Sie „Hacksteak" mit Pilz-Zwiebel-Salbei-Soße, herzhafte Artischocken-Pie, Aioli mit Röstto-maten, Walnuss-Schoko-Brownies oder gefrorenen Beerenjoghurt.

Stefanie Kache
Di 18:15 - 22:00 Uhr, ab 18. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 83 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 27)
Kursnummer 14A 25155

Neu

After-Work-Cooking I

Schnelle Küche für Singles und Berufstätige

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Arbeitstag soll das Abendessen schnell, schmackhaft und frisch zubereitet werden. Schnelle einfache Gerichte mit überwiegend frischen, aber auch mit tiefgefrorenen Produkten stehen auf dem Programm, von der Suppe bis zum Dessert. Damit Ihre Erwartungen nicht enttäuscht werden: 30 Minuten dauert es fast immer, bis das Essen fertig gekocht ist. Das Motto lautet: Immer etwas Neues, keine Wiederholungen! So können sich Hobbyköche und Mehrfach-Teilnehmer auf immer neue Rezepte und Ideen freuen.

Stefanie Kache
Fr 14. März und 4. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 82 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 26)
Kursnummer 14A 25191

Männersache

Kochkurs für ganze Kerle

Sie essen gerne Braten, Gulasch und Rouladen oder eine Rinderboullion mit Eierstich? Träumen Sie davon, so etwas selber kochen zu können? In diesem Kochkurs, nur für Männer, lernen Sie in lockerer Atmosphäre die Grundlagen. Im Anschluss genießen Sie bei einem kühlen Pils oder einem Glas Wein Ihre Kochergebnisse.

Sabine Ehlts
Fr 21. März 2014, 17:30 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 12 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 41
Kursnummer 14A 25192

Neu

ISEDEL DE
Feinste Essige, Delikatessen
und andere Spezialitäten.
Für feinste Sinne
Tel. 0441-4085871
www.isEdel.de

Küchenwerkstatt

Köstlichkeiten mit Lerneffekt

Der Kochkurs für alle Neugierigen. Manon Haferkamp ist Lehrerin für Fachpraxis und gibt ihr Wissen gerne an Sie weiter. Wie war das noch mit der Gelatine? Warum wird die Creme nicht fest? Soßenbinder oder Fertigsoße? Eine Hollandaise zum Spargel geht ganz schnell und ist lecker. Genießen Sie ein Drei-Gänge-Menü mit marktfrischen Zutaten, in dem Sie viele Küchentechniken neu erlernen oder Ihr Wissen wieder auffrischen können.

Manon Haferkamp
Di 27. Mai und Fr 30. Mai 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 14A 25193

Neu

Küchenwerkstatt

Köstlichkeiten mit Lerneffekt

Tipps und Tricks vom Profi. Kochen kann nicht jeder. Mit dem richtigen Grundwissen in der Küche kocht es sich leichter, schneller und schmackhafter. Bei Babett Rhode lernen Sie mit dem Messer umzugehen oder eine Zwiebel richtig zu schneiden. Selbst hergestellte Sabayon, eine abgeschlagene Sauce hollandaise oder eine Vanillesoße ohne Tütenzauber sind ein Hochgenuss. Lernen Sie die Teller anzurichten wie ein Profi. Es erwarten Sie weiter: Kräutersüppchen mit Überraschung, Überbackenes, Filetiertes und mehr.

Babett Rohde
Do 17. Juli und Fr 18. Juli 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
2-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 86 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 30)
Kursnummer 14A 25194

Neu

Queer Cooking

Sie kocht für sie

Lust, ein Vier-oder Fünf-Gänge Menü zu kochen? Möchten Sie ihre Freundin bei Kerzenschein überraschen? Dann los: Kochen, Genuss und viel mehr. Lernen Sie schnell ein festliches Menü zu zaubern und dabei die Teller ins richtige Kerzenlicht zu rücken. Genießen Sie: Knusperblätter mit Himbeer-Quarkcreme, Doradenfilet, Ziegenkäsetörtchen mit Honig und Nüssen und vieles mehr... Neugierig? Seien Sie herzlich willkommen.

Babett Rohde
Sa 7. Juni 2014, 15:00 - 18:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25195

Neu

Queer Cooking

Er kocht für ihn

Lust, ein Vier-oder Fünf-Gänge Menü zu kochen? Möchten Sie Ihren Freund bei Kerzenschein überraschen? Dann los: Kochen, Genuss und viel mehr. Lernen Sie schnell ein festliches Menü zu zaubern und dabei die Teller ins richtige Kerzenlicht zu rücken. Genießen Sie: gebratene Garnele auf Glasnudelsalat, Zanderfilet auf Safranrisotto, marmorisiertes Schokoladenmousse mit gebackenen Erdbeeren und viel mehr.

Babett Rohde
Fr 6. Juni 2014, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 15 Tn.,
EUR 46 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25196

Neu

Wine & Dine

Nonna Maria - Originale Rezepte aus Sizilien

Petra Odebrett und Guiseppe Cruciata bringen nicht nur Weine, Olivenöl und andere Köstlichkeiten aus Sizilien mit, sondern haben für alle Liebhaber des Weins und des sizilianischen Essens die Rezepte von Ihrer Nonna (Großmutter) Maria im Gepäck. Zaubern Sie verschiedene Leckereien: Bruscetta, Pomodori ripieni, Involtini di Melanze, Melanze parmiggiana, Pasta alla Nonna, Pesche riieni, Belli e Brutti. Zu dem hervoragenen Essen werden Ihnen sizilanische Weine vorgestellt.

Petra Odebrett
Sa 14. Juni 2014, 14:00 - 18:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 62 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 28).
Kursnummer 14A 25197

gut für Dich,
gut fürs Land
In unserem Hofladen und auf dem Bauernmarkt in Oldenburg (Fr:11-18 Uhr) erhalten Sie Gemüse, Kräuter und viele Kartoffelsorten aus eigenem Anbau.
Dazu Geflügel aus eigener Schlachtung und viele hofgemachte Spezialitäten.
Guck mal hier!
EytjeHof
Hofladen
Gristede 04403-8517
Zwischenahner Str.2
26215 Wiefelstede
www.eytjehof.de
Mo.- Fr. 9 - 18 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr

Whisky & Dine

Wie im 7. (Whisky)Himmel

Dieser Abend ist nur für Whiskyliebhaber. Wolfgang Ehlts hat eine besondere Leidenschaft und die heißt: Whisky. Er ist Whiskyexperte und hat zusammen mit Sabine Ehlts einen kulinarischen Whiskyabend vorbereitet. Erlesene Speisen und erlesene Whiskys harmonieren miteinander. Scotch Onion Soup, Scallops with Whiskysauce, Lamb Pie seasoned with Whisky, Chicken Liver Pâté und Smoke Salmon pots sind einige Highlights dieser Whiskyküche. Mit korrespondierendem Whisky erwartet Sie der 7. Whiskyhimmel. Zum Nachtisch wird der Deep Fried-Mars-bar serviert. Gemeinsam wird alles angerichtet, denn einige Gerichte sind schon vorbereitet und wer mag, kocht mit. Bitte denken Sie daran, dass Sie im Anschluss an das Seminar nicht fahrtauglich sind.

Wolfgang Ehlts / Sabine Ehlts
Fr 11. April 2014, 17:30 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
5 Ustd., 12 Tn.,
EUR 75 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 42)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 70
Kursnummer 14A 25198

Küchenchefs zu Gast

Cord-Henning Pieper

Im Herbartgang hat sich viel getan. Cord Henning Pieper, aus dem Altera, kocht auch in der neuen Brasserie und Vinothek „Schmitz" mit seinen neuen Ideen. Kleine Gaumenfreuden mit ausgesuchten Weinen und Gemütlichkeit machen die Brasserien in Frankreich so beliebt. Sie können in Oldenburg nun dieses besondere Flair erleben: Vom Entrecôte bis hin zu tollen Gabmbas kocht er mit Ihnen Ideen von der Speisekarte.

PORZELLAN BRANDES
Lange Straße 41
26122 Oldenburg
Telefon 0441 12381

Cord-Henning Pieper
Sa 21. Juni 2014, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 12 Tn.,
EUR 110 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 20)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 100
Kursnummer 14A 25201

Küchenchefs zu Gast

Jan Linne

Fisch schmeckt fantastisch und es gibt viele verschieden Arten ihn unwiderstehlich zu zubereiten. Jan Linne greift für Sie in die Trickkiste. Dorade Royal, Steinbeißer, Wolfsbarsch, Hecht und viele mehr liegen im Einkaufskorb. Es wird gebraten, gedämpt und gefüllt. Fangfrische Genüsse sucht er für Sie aus, die Sie dann mit Ihm gemeinsam genießen.

Jan Linne
Sa 17. Mai 2014, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 95 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 25)
Kursnummer 14A 25202

Kochbar

Die Kochbar

Sie möchten zu zweit oder mit mehreren Freunden genussvoll kochen und gemütlich den Abend ausklingen lassen? Kein Problem: In der Kochbar decken wir den Tisch für Sie und räumen nach dem Kochen die Küche auf, während Sie den Abend ausklingen lassen können. Für Gruppen und Firmen bieten wir auf Wunsch auch individuelle Angebote und Termine an. Eine schöne Idee auch für Betriebsfeiern.
Ansprechpartnerin:
Antje Schmidt-Kunert | Telefon: 0441 92391-40

Kochbar: Orientalisch-vegetarisch

Mit Freunden kochen und genießen

Antje Mathur hat für Sie in die Töpfe geschaut und wird mit vielen Gewürzen, Früchten und Nüssen fleischlose Gerichte zaubern. Hülsenfrüchte, Fleisch, Couscous und Bulgur, Meeresfrüchte, Gemüse und Früchte werden mit einer großen Vielfalt an Gewürzen verfeinert. Der Kurs bietet eine kleine Auswahl der Rezepte: Hummus mit Sesampaste, gebratenes Gemüse auf Knoblauchjoghurt und Orangensalat mit Oliven und Fenchel. Entdecken Sie die orientalische Vorspeisenvielfalt an einer großen Mezzetafel.

Antje Mathur / Nn
Sa 26. April 2014, 14:30 - 19:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 56 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 16)
Kursnummer 14A 25300

Kochbar: Tapas

Mit Freunden kochen und genießen

Eigentlich würden Sie gerne kochen, das Aufräumen und Spülen ist Ihnen lästig? Dann kommen Sie doch in die neue Kochbar. Hier erwarten Sie viele verschiedene Vorspeisen, die Sie gemeinsam vorbereiten und dann am fertig gedeckten Tisch in besonderer Atmosphäre genießen. Salzkrustenkartoffeln mit Mojosaucen, Thunfisch-Empanadas in Blätterteig, Schweinefleisch mit Mandeln und Oliven oder Tomatentörtchen mit Sardellenfilets sind nur einige der Köstlichkeiten. Dazu reichen wir korrespondierende Weine. Sie bleiben gemütlich sitzen, während wir für Sie aufräumen.

Stefanie Kache / Nn
Fr 11. Juli 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 15 Tn.,
EUR 63 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 16)
Kursnummer 14A 25301

Kochbar: Duftendes Thailand

Mit Freunden kochen und genießen

Die thailändische Küche mit Ihren verführerischen Kräutern, Kokos, exotischem Gemüse, Früchten und Currypasten erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Es erwarten Sie exotische Kompositionen nach Originalrezepten, die Ihnen Asien näher bringen. Salat mit grüner Mango, Hühnersuppe mit Zitronengras, Fleischspießchen mit Erdnusssoße an Wokgemüse mit Cashewnüssen und Mangocreme.

Stefanie Kache / Nn
Fr 16. Mai 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25302

Neu

Kochbar: Rundreise durch Italien

Mit Freunden kochen und genießen

Regionale Antipasti stehen im Mittelpunkt des Abends. Stefanie Kache nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die italienische Küche. Probieren Sie feine kleine Köstlichkeiten dieser Küche. Auf der Speisekarte stehen: gefüllte Reiskroketten aus dem Latium, toskanischer Brotsalat, gefüllte Sardinen von Sardinien, Vitello tonnato aus dem

Piemont, Auberginenröllchen mit Tomatensoße aus Kalabrien und gefüllte Muscheln aus Apulien.

Stefanie Kache / Nn
Fr 25. Juli 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25303

Kochbar: Indien - Landestypische Rezepte

Mit Freunden kochen und genießen

Landestypische Rezepte aus Indien. Genießen Sie Rezepte mit feuerroten Chilis, grünen Kardamomkapseln, kugeligem Koriander, gelbem Kurkuma, blütenförmigen Gewürznelken, knusprigem Kreuzkümmel, duftendem Ingwer! Sie merken schon: In diesem Kurs werden Nase und Gaumen gekitzelt und umschmeichelt. Es riecht und schmeckt frisch und würzig zugleich, wenn wir Gemüse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Reis, Jogurt oder Chutneys zubereiten und gemeinsam genießen!

Antje Mathur / Nn
Mi 12. März 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Kursnummer 14A 25304

Kochbar: Hiltl - Zürich

Mit Freunden kochen und genießen

Das Hiltl in Zürich ist das traditionsreichste und älteste vegetarische Restaurant der Welt und steht heute an der Spitze der gehobenen vegetarischen Küche. Genießen Sie ein Menü der Extraklasse. Wie wäre es mit Tomaten-Orangen-Suppe, Spargel an Mascarpone Sauce, Züri-Geschnetzeltes und zum Abschluss leckere Brownies. Sind Sie dabei?

Stefanie Kache / Nn
Fr 13. Juni 2014, 17:30 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.25
6 Ustd., 16 Tn.,
EUR 58 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 18)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 53
Kursnummer 14A 25305

Spezielle Hinweise

Bitte beachten Sie die speziellen Hinweise zu unseren Kochkursen auf Seite 96.

VHS-Weinmesse

Winzer laden zur Weinprobe

Am Fr 25. April 2014 findet die VHS-Weinmesse von 17:00 - 21:30 Uhr statt. Die gesamten beiden ersten Geschosse stehen an diesem Abend im Zeichen von Schnuppern, Genießen, Probieren und Fachsimpeln in angenehmer und unkomplizierter Atmosphäre.

Erzeuger und Liebhaber hervorragender Weine stellen ihre Produkte vor und stellen sich den Fragen und dem Urteil der Wein-Interessierten. Eine Veranstaltung wie sie sich sonst nur in den Weinanbaugebieten wiederfindet, hilft bei der Suche nach tollen Weinen ebenso, wie beim Wunsch, für besondere Gelegenheiten etwas Erlesenes zu finden. Ob Sie nun Weine aus Deutschland oder anderen Anbaugebieten bevorzugen - Sie lernen eine große Auswahl kennen!

Fr 25. April 2014, 17:00 - 21:30 Uhr | VHS, Karlstraße 25, Oldenburg
Abendkasse EUR 8 zzgl. EUR 2 Pfand pro Glas (bei Bruch keine Erstattung)
Ein Catering wird vor Ort angeboten.

Trinkbares

Die sechs Classic Malts

Schottischer Whisky

Sie riechen blumig, nach Rauch oder nach Seetang. Sechs Anbaugebiete, von den Lowlands bis zu den Islays, kennzeichnen den schottischen Whisky. An diesem Abend werden Sie die Unterschiede der hochwertigen Classic Malts kennenlernen. Jede Region hat ihren eigenen, charakteristischen Whisky. Whiskyliebhaber Wolfgang Ehlts wird mit Ihnen die sechs „Classic Malts" probieren und Ihnen allerhand über diese hochklassigen Single Malts erzählen.

Wolfgang Ehlts
Sa 8. März 2014, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.26
4 Ustd., 12 Tn.,
EUR 48 (inkl. Lebensmittelumlage EUR 24)
Kursnummer 14A 25409

Erleben Sie unsere Vielfalt!
Lust auf Wein?
KOTTKAMP
WEINHAUS
Donnerschweer Str. 54 - 26123 Oldenburg
Telefon 0441 / 8 80 60 - Telefax 0441 / 8 85 04 14
service@weinhaus-kottkamp.de

Aufgetischt!

Die Regionalmesse für nachhaltige & genussvolle Ernährung

Die Küche als Ort des Experimentierens und der Genussfreude erlebbar zu machen – dazu laden die VHS Oldenburg und KOSTBAR mit der zweitägigen Veranstaltung „Aufgetischt. Die Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung" am 15. und 16. Februar 2014 ein. Aussteller und Erzeuger aus der Region informieren über die schonende Produktion ihrer Lebensmittel, während Spitzenköche des Nordwestens zeigen, wie viel Raffinesse in regionalen und saisontypischen Lebensmitteln steckt.

15. / 16. Februar 2014 | 11:00 - 17:00 Uhr | Eintritt EUR 2 | VHS Oldenburg | Karlstraße 25 | Oldenburg

Wir danken den Restaurants Landhaus Etzhorn, Jon-Luk, Restaurant Schienfatt, Schmitz Brasserie & Vinothek, Sierra Restaurant & Bar, den Cateringfirmen C.U.P. und Jan Linne kocht! sowie der GSG Oldenburg für Ihre Unterstützung.

Samstag, 15. Februar 2014, 11:00 - 17:00 Uhr

Schaukochen der Köche

13:00 Uhr: Steven Renner, Sierra Restaurant & Bar
14:00 Uhr: Uwe Rehs, Restaurant Schienfatt
15:00 Uhr: Jan Linne, Jan Linne kocht!

Podiumsdiskussion

12:00 - 12:45 Uhr: „Lokale Produkte vor der eigenen Haustür"
Moderation: Barthel Pester
Gäste: Arnd Eyting, Eytjehof | Bad Zwischenahn-Gristede
Marius Otto, Himpsl-Hof | Edewecht-Osterscheps
Georg Köster, Köster Hof | Bad Zwischenahn-Ofen
Hanke Diers, Milchhof Diers | Oldenburg

Abendveranstaltung „Küchenchefs zu Gast" 18:00 - 23:00 Uhr

Das Highlight der Regionalmesse verspricht außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Die regionalen Spitzenköche Jan Linne (Jan Linne kocht!), Uwe Rehs (Schienfatt) und Jochen Thoss (C.U.P.) verwöhnen Sie im „Kulturraum Küche" mit kreativen Köstlichkeiten aus regionalen Produkten. Außerdem können Sie erlesene Weine genießen.

Anmeldung zum Essen mit Live-Cooking: Sie können sich für die Veranstaltung „Küchenchefs zu Gast" (14A 25001Z) telefonisch im VHS-Kundenzentrum unter 0441 92391-50 anmelden. Der Preis beträgt pro Person EUR 49 (zzgl. Kosten für alkoholische Getränke).

An diesem Abend besteht auch die Möglichkeit, den nachhaltigen Einkaufskompass KOSTBAR 2014 für den ermäßigten Messepreis von EUR 10 (statt EUR 14,50) zu erwerben. Informationen zum Gutscheinbuch finden Sie im Internet unter www.kostbar-oldenburg.de.

Sonntag, 16. Februar 2014, 11:00 - 17:00 Uhr

Schaukochen der Köche

13:00 Uhr: Jochen Thoss, C.U.P.
14:00 Uhr: Luka Lübke, Restaurant Jon-Luk
15:00 Uhr: Cord Henning Pieper, Schmitz Brasserie & Vinothek

Podiumsdiskussion

12:00 - 12:45 Uhr: „Wer weiter denkt, kauft näher ein."
Moderation: Barthel Pester
Gäste: Kristine Ambrosy-Schütze, Umweltbeauftragte der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg
Scott Haslett, Slow Food
Rolf Grösch, Vorstand NABU Oldenburg
Thomas Kossendey, Präsident Oldenburgische Landschaft (angefragt)

Kochworkshops: Mitmachen, probieren und informieren

Samstag 15. Februar 2014, 11:30 - 15:30 Uhr | Sonntag 16. Februar 2014, 11:30 - 16:00 Uhr

Unsere Dozentinnen Sabine Ehlts, Stefanie Kache und Babett Rhode kochen mit Ihnen in Workshops und geben Tipps zur verantwortungsvollen Ernährung. Die Rezeptideen können mitgenommen und zu Hause ausprobiert werden. Vegetarische und vegane Rezepte von Yotam Ottolenghi und Atila Hildmann zeigen, wie kreativ und genussvoll eine fleischlose Mahlzeit ist.

Ausstellerübersicht für den Marktplatz der Region

Bauernmarkt Oldenburg e. V., Buch Brader, Café Klinge, Castellvin, C.U.P. Catering und Partyservice, Eytjehof, Fischfeinkost Zeidler & Sohn, Hofgemeinschaft Grummersort, Himpsl-Hof, Hof Hopkes, Hof Reuter, Kornkraft Naturkost GmbH, Küchen ART, Landleckereien GbR, Manufaktur isEdel, Memento Kaffee, Milchhof Diers, OLmost - Oldenburger Manufaktur, Oldenburger Brauerei GmbH, Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH, Pfeffer & Minze, Senfonie, Slow Food Deutschland e. V. Oldenburg, Stadtbäckerei Schröder, Tante Käthe's Kaffee Bar, Transfer – Verein für Medienarbeit zugunsten einer gesunden Umwelt e. V., Vareler Brauhaus, Weindiele, Weinert's Feinessen, Weltladen Oldenburg

Kurse auf der Insel

Information und Anmeldung

Carola Milde
VHS Hatten + Wardenburg
Telefon: 04407 71475-0
E-Mail: milde@vhs-ol.de

Kurse auf Wangerooge

Wissenswertes über Wangerooge

Unser Kooperationspartner „Strandhotel Gerken – Upstalsboom" bietet Ihnen den Luxus eines 4-Sterne Superior-Hotels in freundlicher und entspannter Atmosphäre. Die Kursangebote beinhalten die freie Nutzung des Wellness-Bereichs mit Swimmingpool, Sauna und Fitnessraum. Der großzügige Unterrichtsraum „Oberdeck" liegt in Hotelnähe an der Strandpromenade mit Blick auf das Meer.

Die Anreise von Oldenburg ist bequem mit dem Auto in ca. einer Stunde möglich. Die Fähre bringt Sie in 45 Minuten zur Insel – wenn Sie Glück haben, führt Sie die Reise an Sandbänken mit Seehunden vorbei. Weiter geht es mit der Inselbahn durch Salzwiesen zum Ortskern. Das Hotel ist vom Inselbahnhof bequem zu Fuß zu erreichen. Übernachtung und Frühstücksbuffet im Strandhotel Gerken - Upstalsboom. Übernachtsmöglichkeiten sind im Einzel- oder Doppelzimmer möglich.

Malen auf Wangerooge

Frühlingsfarben

Wir lassen uns die Luft um die Nase wehen, tauchen ein in die Farben des Frühlings und spüren Formen und Strukturen auf. Ob Aquarell oder Acryl, jeder kann in der bevorzugten Technik arbeiten. Und nebenbei lernen wir den Umgang mit Eitempera kennen - mit Farben, selbst hergestellt aus frischem Ei und Farbpigmenten. Wir nutzen das Wochenende, um einmal ungestört zu experimentieren und uns den Farben und der Malerei hinzugeben. Materialien werden im Vorfeld mit der Dozentin abgesprochen. Anmeldeschluss: 2. Mai 2014

Gertje Kollmann
Wochenende 23. - 25. Mai 2014
Wangerooge; Kurverwaltung; Palette
12 Ustd., 10 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 9:40 Uhr
So ab Wangerooge 18:30 Uhr
Kursnummer 14A 87386

Yoga und Meeresrauschen auf Wangerooge

Durchatmen und Entspannen

Stehen Sie mal wieder völlig Kopf? Erlauben Sie sich eine kleine Atempause mit Yoga und Meditation auf Wangerooge. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Kräfte neu zu entdecken und zur Ruhe zu kommen. Bewegung und Stille, Energie und Leichtigkeit sind der Rhythmus an diesem Wochenende. Und natürlich bleibt genug Zeit, sich frischen Wind um die Nase wehen zu lassen.
Anmeldeschluss: 14. März 2014

Dörte Wehlmann
Wochenende 4. - 6. April 2014
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 15 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 13:00 Uhr
So ab Wangerooge 16:30 Uhr
Kursnummer 14A 87332

Yoga und Meditation auf Wangerooge

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fliehen Sie für ein Wochenende vor dem hektischen Alltag auf die Insel Wangerooge. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung. Anmeldeschluss: 6. Juni 2014

Susann Fischer
Wochenende 27. - 29. Juni 2014
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 15 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 10:40 Uhr
So ab Wangerooge 15:45 Uhr
Kursnummer 14A 87374

Allgemeine Hinweis

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten (die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt). Die Gebühren für die Anreise und die Fähre sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Fahrplanänderungen bedingt durch Wind und Wetter können ab 18 Uhr des Vortages telefonisch erfragt werden.
Wangerooge/Harlesiel: 04464 9494-11
Spiekeroog/Neuharlingersiel: 04974-214

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote wie Laufen, Fitness oder Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

Zumba auf Wangerooge

Tanz-Fitness

Ein Wochenende lang werden wir uns auf der Insel von exotischen Klängen zu kraftvollen Latino-Rhythmen mitreißen lassen, fit werden und Energie gewinnen. Wir werden zu Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und Samba tanzen, Kalorien verbrennen und einfach Spaß haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude an der Bewegung schon!
Anmeldeschluss: 21. März 2014

Katja Bodenstab
Wochenende 11. - 13. April 2014
Wangerooge; Kurverwaltung; Oberdeck
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlesiel 9:10 Uhr
So ab Wangerooge 13:30 Uhr
Kursnummer 14A 87311

ab € 78,00 p. P. im DZ

Ab-Preis gilt in der günstigsten Zimmerkategorie und kann an Wochenenden variieren, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Upstalsboom Strandhotel Gerken
Strandpromenade 21
26486 Nordseeheilbad Wangerooge
Tel.: 04469-876-0 • Fax: 04469-876-511
strandhotel@upstalsboom.de
upstalsboom.de/strandhotel
Ihr Vertragspartner: Strandresidenz Wangerooge GbR mbH
Friedrich-Ebert-Str. 69-71 • 26725 Emden

Kurse auf der Insel

Kurse auf Spiekeroog

Übernachtung und Frühstücksbüffet in einem der Häuser der Spiekerooger Leidenschaft.

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen 12 Unterrichtseinheiten (die Aufteilung der Unterrichtstunden pro Tag wird mit den Dozenten abgestimmt).

Wissenswertes über Spiekeroog

Jedes Jahr fahren rund 200 Teilnehmer mit der VHS auf die grüne Nordsee-Insel Spiekeroog. Verbringen auch Sie anregende und entspannende Tage auf der Insel und lassen sich von ihrer Schönheit und unseren Kursinhalten begeistern. Unsere Kooperationspartner „Spiekerooger Leidenschaft" und „Kurverwaltung Kogge" bieten Ihnen ein exklusives Ambiente und verwöhnen Sie.

Nordic Walking auf Spiekeroog

Seeluftige Sinne und glückliche Gelenke

Manchmal entsteht aus der Not eine Tugend. So auch bei dieser Sportart: Da den Skilangläufern beim Sommertraining der Schnee fehlte, mussten sie sich etwas einfallen lassen - Nordic Walking entstand. Mittlerweile hat sich diese Mischung aus Skilanglauf und Walking eine riesige Fan-Gemeinde erstöckelt. Denn Nordic Walking hat viele Vorteile: Es reduziert das Körpergewicht, ist für jeden erlernbar und für alle Menschen geeignet. Die Körperhaltung verbessert sich, die Gelenke werden geschont und das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Schulter- und Nackenverspannungen lösen sich und, und, und. Lust bekommen? Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sportschuhe. Anmeldeschluss: 18. April 2014

Carola Milde / Frank Feldhus
Wochenende 13. - 15. Juni 2014
Spiekeroog
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 9:40 Uhr
So ab Spiekeroog 15:20 Uhr
Kursnummer 14A 87354

Yoga und Meditation auf Spiekeroog

Reif für die Insel

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fliehen Sie für ein Wochenende vor dem hektischen Alltag auf die Insel Spiekeroog. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie entschleunigen und mit Yoga und Meditation zu sich selbst kommen. Dynamische Übungen stehen im Wechsel mit Entspannung.
Anmeldeschluss: 14. März 2014

Susann Fischer
Wochenende 9. - 11. Mai 2014
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 15 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Neuharlingersiel 9:40 Uhr
So ab Spiekeroog 19:45 Uhr
Kursnummer 14A 87373

Stress- und Burnout-Prävention auf Spiekeroog

Für eine Balance im Alltag

Was ist eigentlich Stress und warum reagieren Menschen so unterschiedlich darauf? Wann kommt es zu einem Burnout? Was kann ich persönlich tun, um mich vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? An diesem Wochenende werden wir unsere persönlichen Stressoren und Stressreaktionen in den Blick nehmen und Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Es werden Möglichkeiten dargestellt und erarbeitet, die eigenen Werte, Bedürfnisse, Lebensrollen und Beurteilungen zu überprüfen. Zudem werden praktische Übungen zur Entspannung vorgestellt und durchgeführt. Bitte mitbringen: Schreibzeug

Karin M. Peters
Wochenende 21. - 23. März 2014
Kogge; Spiekeroog
12 Ustd., 12 Tn., EUR 255 Ü/F im Doppelzimmer, EUR 280 im App., EUR 295 im Einzelzimmer
Fähre Fr ab Harlingersiel 14:15 Uhr
So ab Wangerooge 14:15 Uhr
Kursnummer 14A 87395

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Prävention macht sich bezahlt, denn nach dem Gesundheitsstrukturgesetz erstatten viele Krankenkassen die Gebühr für Kurse der Gesundheitsprävention. Angebote wie Laufen, Fitness oder Entspannung sowie Ernährung sind auch dabei. Es lohnt sich, bei Ihrer Kasse nachzufragen.

Wattwanderung nach Spiekeroog

Eine Wattwanderung nach Spiekeroog ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die Strecke zu dieser idyllischsten aller ostfriesischen Inseln beträgt neun Kilometer. Zurück geht es mit einem Kutter / ggf. Fähre. Wir sind mit Erklärungen und Pausen etwa vier Stunden unterwegs - für „Normalsportliche" gut machbar / Wanderfitness wird vorausgesetzt. Wichtig ist, dass Sie sich fit für die Wanderung fühlen, an keiner Krankheit oder deren Folgen (z. B. Schlaganfall, Diabetes, Herz- Kreislauf) leiden und nicht gehbehindert sind. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung fest sitzende Schnürturnschuhe mit Socken (keine Gummistiefel, keine sog. „Wattschuhe", nicht barfuß). Da das Wasser in den Prielen bis zum Bauchnabel reichen kann, bitte von Beginn an Badekleidung bzw. Badeshorts tragen. Abfahrt Spiekeroog ca. 18:00 Uhr, Rückkehr im Hafen ca. 18:45 Uhr. Bitte bei der Anmeldung eine Telefonnummer angeben, damit wir Sie auch am Morgen der Wanderung über eine wetterbedingte Absage erreichen können.

Frank Hensel
Sa 5. Juli 2014, 9:00 - 18:45 Uhr
Treffpunkt: Harlesiel Hafen
Westseite Parkplatz am Hafenbecken
11 Ustd., 30 Tn., EUR 43 Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittschluss ist der 20. Juni 2014.
Kursnummer 14A 24020

Kutterfahrt nach Spiekeroog

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren wir in Richtung Insel. Unterwegs finden eine Fangdemonstration und ein Abstecher zu den Seehundsbänken von Langeoog unter fachkundiger Anleitung statt. Auf Spiekeroog wird im inselnahen Watt noch eine ca. 1,5-stündige Wattwanderung angeboten. Weitere 3-4 Stunden stehen zur freien Verfügung. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. für die Wattwanderung Turnschuhe oder Socken zum Schutz gegen Muschelschalen, barfuß im inselnahen Watt aber auch möglich - keine Gummistiefel. Abfahrt Spiekeroog ca. 16:30 Uhr.

Frank Hensel
So 6. Juli 2014, 9:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Neuharlingersiel,
vor dem Haus „Am Hafen West 19"
12 Ustd., 50 Tn., EUR 47 (inkl. Führung und Kutterfahrt) Für Kinder bis 14 Jahre EUR 25
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss ist der 20. Juni 2014.
Kursnummer 14A 24021

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Exkursionen

Alternativer Rundgang

Auf den Spuren des Nationalsozialismus in Oldenburg

Fehlendes Demokratieverständnis der Bevölkerung war eine wesentliche Ursache für den frühen Aufstieg des Nationalsozialismus in Oldenburg. Bereits im Mai 1932 gewann die NSDAP die demokratischen Wahlen und übernahm die Regierung im Freistaat Oldenburg. Auf einem Alternativen Stadtrundgang soll den Spuren des Nationalsozialismus in Oldenburg und seinen Opfern nachgegangen werden. Der Rundgang eignet sich auch für Multiplikatoren, die das Konzept an Schulen oder anderen Bildungseinrichtungen anbieten möchten. Der Rundgang findet im Rahmen des Netzwerkes „Demokratiezentren Niedersachsen" statt.

Dr. Klaus Thörner
So 29. Juni 2014, 11:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt:
vor dem Alten Landtag; Theodor-Tantzen-Platz 8
4 Ustd., 20 Tn., gebührenfrei
Kursnummer 14A 61200

Vom Blauen Haus zur Poggenhaaren

Erkundungen mit einem historischem Stadtplan

Wer kennt noch das „Blaue Haus" beim Übergang zu Osternburg, das umfangreiche Ländereien besaß und eine Zollstation war? Oder wo lag der „Oeljestrich" mit seiner Mühle? Gibt es die „Poggenhaaren" heute noch? Der Gang führt von der Dreifaltigkeitskirche Osternburg über die Cäcilienbrücke den Damm hinauf in das Stadtzentrum. Es wird die Entwicklung der Wasserstraßen und Gebäude vom Mittelalter bis zur Neuzeit, auch unter Berücksichtigung der klassizistischen Epoche geschildert. Zum Abschluss wird ein mittelalterliches unterirdisches Gewölbe besucht. Alte Stein-Wappen werden zu Beginn und zum Abschluss des Rundgangs erklärt. Auf Wunsch wird auch das Mausoleum auf dem Gertrudenfriedhof besehen. Den Teilnehmenden wird eine Wegbeschreibung und eine Einführung in die Wappenkunde ausgehändigt.

Wolfgang Oehrl
Sa 22. März 2014, 15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Dreifaltigkeitskirche; Osternburg
4 Ustd., 12 Tn., EUR 12
Zusätzliche Gebühr für Kaffeetafel: EUR 5
Kursnummer 14A 61201

Wald vor den Toren Oldenburgs

Wilder Wald Wildenloh

Westlich von Oldenburg liegt auf einer Anhöhe mitten in Moorflächen ein Waldgebiet, das für die Oldenburger von hohem Erholungswert ist. Wie ist dieser Wald entstanden, wem gehörte er früher, wie wird er genutzt? Diese und auch viele andere Fragen lassen sich im Wildenloh gut und deutlich sichtbar beantworten. Bitte Speisen und Getränk sowie wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Everose Nepke
So 27. April 2014, 11:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Wildenloh,
Friedrichsfehner Str., Parkplatz Trimmpfad
4 Ustd., 20 Tn., EUR 17
Für NWZ-Card Inhaber EUR 14
Kursnummer 14A 61202

Moor vor den Toren Oldenburgs

Hausbäkeniederung und Evestenmoor

Ein ehemaliges Torfabbaugebiet im Westen von Oldenburg wurde wieder vernässt und zum Naturschutzgebiet erklärt. Die an das Everstenmoor angrenzende Hausbäkeniederung ist ein wichtiger „grüner Finger" der Stadt Oldenburg. Sie ist ein Landschaftsschutzgebiet. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Warum gibt es viele Teiche in der Niederung? Bei dieser Exkursion lassen sich alle Fragen anschaulich beantworten. Bitte Speisen und Getränk sowie wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Everose Nepke
So 6. Juli 2014, 11:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Anfang Naturschutzgebiet
Eversten-Moor, Freesenweg
4 Ustd., 20 Tn., EUR 17
Für NWZ-Card Inhaber EUR 14
Kursnummer 14A 61203

Besuch: Nordwest-Zeitung

Einblicke in den Arbeitsalltag der Lokalredaktion

Jeden Morgen liegt sie sauber und zusammengerollt im Briefkasten, mit zahlreichen Informationen aus Stadt, Region und der Welt - die Nordwest-Zeitung. Doch ehe sie dort liegt, haben tags zuvor Redakteure, Fotografen und Drucker fieberhaft gearbeitet. Was sie alles zu tun haben, können Sie bei einem Besuch des Pressehauses herausfinden. Ein spannender Blick hinter die Kulissen von Oldenburgs Zeitung Nummer eins! Für Teilnehmende ab 16 Jahren.

NWZ Lokalredaktionsleitung Christoph Kiefer
Di 25. Febr. 2014, 18:00 - 19:30 Uhr
NWZ, Peterstraße 28, Eingangsbereich
2 Ustd., 15 Tn., EUR 10
Für NWZ-Card Inhaber EUR 8
Kursnummer 14A 61205

Besuch: WE-Druck

Wie entsteht die Nordwest-Zeitung?

Bei dem Besuch des Weser-Ems-Druckhauses lernen Sie den Weg durch die einzelnen Produktionsstationen bis zum Versand kennen und Sie erfahren, wie aus den Datensätzen der NWZ-Redaktion eine Zeitung entsteht. Nach Besichtigung der Druckplattenherstellung führt Ihr Weg weiter in die Rotationsabteilung, zu einer der modernsten Zeitungsdruckmaschinen, in der bis zu 255.000 Zeitungen pro Stunde gedruckt werden.

Gerhard Kindl
Di 11. März 2014, 17:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: WE-Druck, Wilhelmshavener Heerstr. 270
2 Ustd., 20 Tn., EUR 10
Für NWZ-Card Inhaber EUR 8
Kursnummer 14A 61204

Besuch: NWZ TV

Einblicke in die Arbeit von NWZ TV

Seit sieben Jahren versorgt die NWZ den Nordwesten mit einem Bewegtbild-Angebot im Internet. Das Videoportal www.nwzplay.de ist für viele Menschen ein Stück virtuelle Heimat geworden. Hier werden regionale Reportagen, Berichte und Nachrichten aus dem NWZ TV Studio gezeigt – moderiert von Nadia Yaqub. Das junge Redaktionsteam stellt täglich eine bunte Mischung aus Information und Unterhaltung aus Oldenburg und der Region zusammen, die Sie mit dem Computer, Tablet PC und SmartPhone jederzeit abrufen können. Sie erfahren bei dem Besuch im Fernsehstudio, wie der Arbeitsalltag einer TV-Redaktion aussieht und erproben sich selbst als Nachrichtensprecher.

Redaktionsleitung TV Nadia Yaqub
Di 18. März 2014, 18:00 - 19:30 Uhr
NWZ, Peterstraße 28, Eingangsbereich
2 Ustd., 15 Tn., EUR 10
Für NWZ-Card Inhaber EUR 8
Kursnummer 14A 61206

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

| Veranstalter im Sinne des Reiserechts |

Bei den Busexkursionen 14A 61210 - 61250 ist das Busunternehmen Pfeiffer-Reisen GmbH & Co. KG Veranstalter im Sinne des Reiserechts. Für die Exkursion 14A 61333 ist der Veranstalter Primo Reisen. Die VHS Oldenburg tritt als Vermittler auf.

Alfred-Wegener-Institut

Ewiges Eis erforschen

Von Nordpol bis Südpol, vom Flachwasser bis in die Tiefsee: Das Bremerhavener Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung erforscht seit mehr als 25 Jahren die Zusammenhänge des weltweiten Klimas und der Ökosysteme im Meer und an Land. Forschungsschwerpunkt sind die eisigen Welten der Arktis und Antarktis. - Während dieser Exkursion erhalten Sie Einblicke in die Geschichte und die Arbeit des Instituts. Zudem verdeutlichen Ausstellungsstücke und Schiffmodelle die Forschungsinhalte und -ziele der dort tätigen internationalen Wissenschaftler.

Rienelt Wich-Glasen
Fr 25. April 2014, 12:30 - 17:45 Uhr
ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof),
Haltestelle Groningen Bus
7 Ustd., 22 Tn., EUR 38 (inkl. Bustransfer und Führung). Keine Ermäßigung möglich.
Jugendliche ab 13 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen.
Anmeldeschluss: 11. April 2014
Kursnummer 14A 61210

FZO
fahrradzentrumoldenburg
an den fahrradstationen oldenburg
Willy-Brandt-Platz 1 | Oldenburg
Verkauf 0441 21882-40
Werkstatt | Verleih 0441 21882-50
E-Bike Geschäft
Bahnhofsplatz 2a | Oldenburg
0441 390110390
www.fzol.de | verkauf@fzol.de

Exkursion: Radio Bremen

Neues Funkhaus mit 500 km Kabel

18.000 Kubikmeter Beton wurden verbaut und 500 Kilometer Kabel verlegt - schließlich konnten 400 Mitarbeiter von Radio Bremen in ein neues, supermodernes Funkhaus ins Bremer Stephani-Viertel ziehen. Diese Tagesexkursion führt in das neue Domizil des beliebtesten Senders im Nordwesten. Kommen Sie mit, besuchen Sie die RB-Rundfunk- und Fernsehstudios - und freuen Sie sich auf eine Sitzprobe auf Loriots grünem Sofa.

Rienelt Wich-Glasen
Fr 23. Mai 2014, 14:30 - 19:45 Uhr
ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof),
Haltestelle Groningerbus
7 Ustd., 22 Tn., EUR 39 (inkl. Bustransfer)
Keine Ermäßigung möglich.
Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen an der Exkursion teilnehmen.
Anmeldeschluss: 9. Mai 2014
Kursnummer 14A 61212

Führung: Marinestützpunkt Heppenser Groden

Leitstützpunkt in Wilhelmshaven

Der Marinestützpunkt ist mittlerweile der größte Militärstandort der Bundesrepublik mit 21 Einliegerkommandos. Das Gelände bedeckt eine Fläche von 4,5 qkm. Die Wasserfläche des Vorhafens beträgt 94 ha in einer Länge von 1853 m und einer Breite von 600 m. Gezeigt werden der Wohnbereich, die Versorgungseinrichtungen, der Hafen, die Schiffe und die Schleuse. Erzählt wird die Geschichte der Region und die Gründung der Marine, die der Stadt Wilhelmshaven ihren Namen gab. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Personalausweisnummer mit an!

Rienelt Wich-Glasen
So 1. Juni 2014, 12:30 - 18:00 Uhr
ZOB (Zentraler-Omnibus-Bahnhof),
Haltestelle Groningerbus
8 Ustd., 22 Tn.,
EUR 38 (inkl. Bustransfer und Führung). Keine Ermäßigung möglich. Mindestalter: 16 Jahre.
Bitte gültigen Personalausweis mitbringen!
Anmeldeschluss: 16. April 2014.
Kursnummer 14A 61221

Die Stille im Kloster erleben

Schweigeseminar „Hatha-Yoga"

Hatha-Yoga ist eine ganz bestimmte Methode, um die inneren Kräfte zu stärken. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht - durch sanfte Bewegung und Entspannung, durch Schweigen und Meditation. Vom Alltag loszulassen und die innere Ruhe zu finden - das sind die Ziele dieses Wochenendes. Der Workshop findet im Schweigen statt. Einzelgespräche werden am Nachmittag und am Abend angeboten. Das Programm ist gleichermaßen geeignet für Anfänger sowie für Menschen mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. Yogamatte und dicke Socken.

Anja Guddack
Wochenende 21. - 23. März 2014
Anreise 15:00 - 17:30 Uhr
Birgittenkloster, Schnoor, Kolpingstr. 1c, Bremen
17 Ustd., 12 Tn., EUR 179 (inkl. Übernachtung in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Vollpension)
Einzelzimmerzuschlag EUR 20.
Eigene Anreise. Keine Ermäßigung möglich.
Rücktritt nur bis 3 Wochen vorher möglich.
Kursnummer 14A 61229

Wochenende 7. - 9. Nov. 2014
Kursnummer 14B 61229

Motorradtour zum Teufelsmoor

„Teuflisch gut" in den Saisonstart

Die Route (ca. 267 km) führt auf kleinen Nebenstraßen durch das Künstlerdorf Worpswede direkt ins Teufelsmoor, wo ein spätes Frühstück wartet. Gut gesättigt können Sie sich bei einer Führung durch das Teufelsmoor in die Zeit der Torfstecher zurückversetzen lassen. Weiter geht es in Richtung heimische Gefilde. Bei einem gemeinsamen, rustikalen Menü klingt der Tag gemütlich aus. Flyer/ Anmeldeformular zu dieser Tour, sowie die AGBs, erhalten Biker bei der VHS Oldenburg oder Download unter www.vhs-ol.de. Veranstalter ist curva-biketravel.

curva-biketravel
So 27. April 2014, 9:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: VHS; Karlstraße 25
10 Ustd.,EUR 66 bzw. EUR 59 für Sozius (inkl. Frühstücksbuffet und Getränke, Abendbuffet (ohne Getränke) und Führung Teufelsmoor)
Keine Ermäßgigung möglich.
Max. 10 Motorräder (20 Teilnehmer)
Anmeldeschluss: 24. April 2014
Kursnummer 14A 61333

| Veranstalter im Sinne des Reiserechts |

Ein Flyer-Download ist unter www.vhs-ol.de möglich.

Motorradreisen und mehr...
curva
www.curva-biketravel.com

Theatertour: Ein gelangweilter Prinz, van Gogh in Keksdosen,

verschwundene Erinnerungen und unerschütterliche Liebe...

Eine Theatertour der besonderen Art führt Sie zu vier Häusern der Theaterlandschaft im Nordwesten. Hoffnungsvolle, traurige und auch komische Schauspiel-Inszenierungen machen diese Ausflüge zu einem abwechslungsreichen Erlebnis. Vor Ort nimmt Sie ein Dramaturg des Hauses in Empfang und gibt eine Einführung in das Stück. Ein Begrüßungsgetränk stimmt auf den anschließenden Kulturgenuss ein. Download Flyer unter www.vhs-ol.de. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Stücken entnehmen Sie bitte den jeweiligen Homepages.

„Leonce und Lena" von Georg Büchner | Stadttheater Wilhelmshaven | www.landesbuehne-nord.de
In der Regie von Eva Lange entlarven die geschliffenen Dialoge von „Leonce und Lena" die romantische Sehnsucht als Weltflucht, die Oberschicht als Ansammlung dekadenter Hohlköpfe und das deutsche Gemeinwesen als Gipfel des Provinziellen.

„Munch und van Gogh - Der Schrei der Sonnenblume" von Marc Becker | Staatstheater Oldenburg, Kleines Haus | www.staatstheater.de
Die Puppenspielerin Ulrike Quade setzt sich assoziationsreich mit den Biographien dieser beiden bedeutenden Maler auseinander - im Hinblick auf die Stellung des Künstlers in- und außerhalb der Gesellschaft damals wie heute.

„Der alte König in seinem Exil" von Arno Geiger | Stadttheater Bremerhaven | www.stadttheaterbremerhaven.de
Die Geschichte über einen Vater, der an Demenz erkrankt und seinen Sohn, die gemeinsam einen Umgang mit der neuen Situation finden müssen. Nach dem erfolgreichen Roman von Arno Geiger, der keine Krankengeschichte ist, sondern eine auch zutiefst komische Erzählung über eine Welt, in der Alltagsvernunft und Demenz gar nicht so weit auseinander liegen.

„Kleiner Mann - was nun?" von Hans Fallada | Theater am Goetheplatz, Bremen | www.theaterbremen.de
Klaus Schumacher bringt Falladas ungeheure Liebesgeschichte auf die Bühne, in der zwei junge Menschen um ihren Platz in der Welt und ihre Würde in einer Gesellschaft ringen, in der Dazugehören ohne Arbeitsstelle undenkbar ist.

Rienelt Wich-Glasen

Neu

So 23. März 2014,13:15 - 19:00 Uhr, Abfahrt nach Wilhelmshaven: ZOB, Haltestelle Groningerbus
So 27. April 2014, 14:00 -16:00 Uhr, Treffpunkt: Staatstheater Oldenburg, Kleines Haus
So 11. Mai 2014, 12:45 Uhr - 19:00 Uhr, Abfahrt nach Bremerhaven: ZOB, Haltestelle Groningerbus
So 22. Juni 2014, 13:15 - 20:00 Uhr, Abfahrt nach Bremen: ZOB, Haltestelle Groningerbus
22 Tn., EUR 145 (inkl. begleiteten Bustransfers nach Wilhelmshaven, Bremerhaven und Bremen, Einführungen vor den Vorstellungen, Theaterkarten und Begrüßungsgetränke) Ermäßigung nur für NWZ-Card Inhaber (EUR 135)
Anmeldeschluss: 7. März 2014
Kursnummer 14A 61250

| Unsere Partner der Theatertour |

Diese Abofahrt findet im Rahmen des Projektes „Theaterlandschaft" der Metropolregion statt, das von der Metropolregion Nordwest gefördert wird.

METROPOLE NORDWEST Die Frischköpfe

In Kooperation mit:

STADTTHEATER BREMERHAVEN
LANDESBÜHNE
THEATERBREMEN
Primo Reisen ...stilvoll und bequem!

Ausstellungen

Klaus Schattner | Harald Kröher | Sonja Reitz | Karl Kläy
EMOTIONS-TOUR Fotografie
noch bis zum 28. März 2014

Hannes Clauß
Meschliche Facetten Malerei

Hilke Helmich
Sichtwechsel Druckgraphik, Mixed Media

6. Febr. - 25. Juli 2014

In Kooperation mit dem BBK Oldenburg.
Diese Ausstellungen werden gefördert vom Freundeskreis Bildender Künstlerinnen und Künstler in Oldenburg e. V.

Hilke Helmich:
URLA 1, Im Zeitfluss 1, Radierung 50 x 45 cm, 2010

Hannes Clauß:
Grupp, Acryl / Kohle, 60 x 70 cm , 7.6.2012

UNICEF
Kleine Hände - krummer Rücken

9. Mai 2014 - 17. April 2015

Weltweit müssen etwa 150 Millionen Kinder zwischen 5 und 14 Jahren arbeiten. Die Hälfte davon sind Opfer so genannter „ausbeuterischer Kinderarbeit, d. h. die gesunde körperliche und geistige Entwicklung des Kindes ist stark gefährdet. Diese Kinder schuften auf Plantagen, als Dienstmädchen, in Minen oder werden als Prostituierte ausgebeutet. Die Ausstellung von UNICEF gibt einen Überblick über die Verbreitung von Kinderarbeit weltweit.

Sie können helfen!
Spendenkonto: UNICEF-Arbeitsgruppe Oldenburg
Oldenburgische Landesbank
BLZ: 280 200 50 | Konto: 104 431 8200
IBAN: DE40 2802 0050 1044 3182 00 | BIC: OLBODEH2XXX

unicef
Gemeinsam für Kinder

Mareike Röwekamp (ehrenamtliche Mitarbeiterin von UNICEF) studierte Politologie und Wirtschaftswissenschaften, sowie Theologie (Lehramt) und arbeitete später in der Geschäftsleitung der Ospig Textil Gesellschaft. Sie setzt sich intensiv mit dem Thema Kinderarbeit in der Bekleidungsindustrie auseinander. Während mehrerer Aufenthalte in Bangladesch und weiteren asiatischen Ländern besuchte sie verschiedene Produktionsstätten sowie betroffene Familien. Dort hat sie Möglichkeiten kennengelernt, wie man die Betriebe besser kontrollieren kann - und sollte - und welche Wege es gibt, den betroffenen Familien zu helfen.

Hilmar Froelich (Diplom Soziologe) studierte nach einer Lehre als Elektriker Soziologie. Seit mehr als 30 Jahren ist er in der Entwicklungspolitik tätig, davon zwei Jahre in West- und sieben Jahre in Ostafrika. Seit 1998 ist er hauptamtlich, seit 2005 ehrenamtlich im Verein „Ökumenisches Zentrum Oldenburg" engagiert, vor allem im Bereich der entwicklungspolitischen Bildung.

Ökumenisches Zentrum Oldenburg e.V.

Das Rahmenprogramm zu unseren Ausstellungen

Petra Jaschinski:
Porträt und Selbstporträt. In Öl oder Acryl
siehe Seite 117

Mareike Röwekamp:
Kinderarbeit. In vielen Ländern Alltag
siehe Seite 8

Mareike Röwekamp:
Führung durch die Ausstellung „Kleine Hände - krummer Rücken"
siehe Seite 8

Hilmar Froelich:
Fairer Handel: Eine Alternative zur Kinderarbeit. Erfahren, Probieren, Agieren
siehe Seite 8

Führungen durch die aktuellen Ausstellungen können Sie buchen unter Telefon 0441 92391-46.

Weitere Informationen und Eröffnungstermine unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Detlef Stein, Foto: Bettina Brach

Detlef Stein hat Kunstwissenschaften, Kulturwissenschaften und Geschichte an der Universität Bremen studiert. Er arbeitet als freier Mitarbeiter an der Weserburg und der Kunsthalle Bremen, ist Autor von Texten über Joseph Beuys, Hanne Darboven, John Cage u.v.a. Im letzten Jahr hat er eine Audio-CD über die Künstlerfreundschaft zwischen C.D. Friedrich und C.G. Carus für die Kunsthalle Bremen produziert. Seit 1999 führt Detlef Stein Kreativitätsseminare für die berufliche Ausbildung und für Unternehmen durch.

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

Zugänge zur zeitgenössischen Kunst

In Kooperation mit dem Oldenburger Kunstverein. Die Begegnung mit Werken der zeitgenössischen Kunst bereitet nicht selten ein gewisses Unbehagen, widersetzen sich solche Arbeiten doch oft der direkten Einordnung, Entschlüsselung und Bewertung. Diese Veranstaltungsreihe ermöglicht es, sich mit Gegenwartskunst vertraut zu machen und sich mit aktuellen ästhetischen Strömungen auseinander zu setzen. Die Diskussionen mit einleitendem Vortrag widmen sich jeweils einem thematischen Schwerpunkt als auch den aktuellen Ausstellungen des Kunstvereins (www.kunstverein-oldenburg.de).

Benjamin Saurer im Oldenburger Kunstverein

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 16. Febr. 2014, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
3 Ustd., 20 Tn., EUR 12
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41040

Neu

OKV

Bettina Khano im Oldenburger Kunstverein

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 27. April 2014, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
3 Ustd., 20 Tn., EUR 12
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41041

Neu

OKV

Tobias Hantmann im Oldenburger Kunstverein

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 20. Juli 2014, 14:30 - 16:45 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a
3 Ustd., 20 Tn., EUR 12
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41042

Neu

OKV

Informationen zu den Ausstellungen des Oldenburger Kunstvereins und weitere Vermittlungsangebote finden Sie unter www.kunstverein-oldenburg.de

Gerhard Richter

und die Möglichkeiten der Malerei

Gerhard Richter ist der bekannteste zeitgenössische Künstler. Unentwegt experimentiert er mit Techniken und Themen und begeistert damit seit Jahrzehnten sein Publikum. Nach den großen Wandbildern seiner frühen Jahre hat er viele Felder der Malerei bearbeitet: das Malen nach Fotografie, die Abstraktion oder auch die Monochromie. Das Seminar zeichnet die Entwicklung seines Werkes nach und stellt Hauptwerke wie z. B. die Kölner Domfenster vor. Auch seine Weggefährten und das künstlerische Umfeld Richters werden beleuchtet.

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 16. März 2014, 13:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
6 Ustd., 20 Tn., EUR 44
Für NWZ-Card Inhaber EUR 39
Kursnummer 14A 41045

Neu

NWZ %

Tabubrüche in der Kunst

Das Verbotene tun

Die Geschichte der Kunst ist auch eine Geschichte der Tabubrüche. Gegen die Normen und Wertevorstellungen einer Zeit haben sich Künstler an den Vorstellungen von Moral oder Geschmack gerieben. Das Seminar stellt Beispiele für Tabubrüche aus verschiedenen Jahrhunderten vor und unternimmt den Versuch, jene Wertevorstellungen zu rekonstruieren, vor denen der Tabubruch überhaupt verständlich wird. So geht es z. B. um den Umgang mit Nacktheit in der Kunst, was am Gemälde „Olympia" (1863) von Manet erörtert werden soll.

Kunsthistoriker Detlef Stein
So 4. Mai 2014, 13:00 - 17:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
6 Ustd., 20 Tn., EUR 44
Kursnummer 14A 41046

Neu

KunstPause am Altenesch

Die Kooperation der Kunstschule KLEX und der VHS Oldenburg bietet ein attraktives, künstlerisches Programm für Erwachsene.

Die Unterrichtsräume befinden sich in der Alteneschstraße 30.

Christa Scholz
Acrylmalerei – Mal-Zeit für mich
Di 18:30 - 20:45 Uhr, ab 4. März 2014
siehe Seite 117
Kursnummer 14A 41338

Dagmar Friedrichs
Stelen aus Keramik - Objekte für Balkon und Garten
Sa 24. Mai 2014, 14:15-18:45 Uhr,
So 25. Mai 2014, 11:00-13:15 Uhr,
Sa 14. Juni 2014, 14:30-16:45 Uhr
siehe Seite 121
Kursnummer 14A 41496

Dagmar Friedrichs
Freies Gestalten in Ton - Von der Idee bis zur Form
Sa 5. Juli 2014, 13:30 - 18:45 Uhr,
Sa 26. Juli 2014, 13:30 -16:30 Uhr
siehe Seite 121
Kursnummer 14A 41497

Hannelore Hartig-Kosanke
Lieblingsstücke aus Ton. Schönes und Nützliches
Sa 22. März 2014, 13:30 - 18:30 Uhr
Sa 26. April 2014, 14:30 - 17:00 Uhr
siehe Seite 121
Kursnummer 14A 41499

KLEX
KUNSTLABOR & EXPERIMENTE
KUNSTSCHULE OLDENBURG

Kunst und Kultur_9

Musik / Tanz / Bildende Kunst

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Instrumente

Tasten - Ertasten

Oder: Das Abenteuer der Improvisation am Klavier...

...dem Sie mit Ihren Möglichkeiten begegnen werden. Einfache Improvisationsmodelle und Spieltechniken, Bilder und Texte helfen Ihnen dabei. Am Kursabend stehen fünf (!) Klaviere bereit. Auch Sie sollten (zu Hause) über ein Klavier verfügen, um die Anregungen selbst ausprobieren zu können. Rückfragen diesbezüglich beim Kursleiter, Telefon 0441 7792570. Vorerfahrung am Klavier ist nicht unbedingt erforderlich, musiktheoretische Kenntnisse schon überhaupt nicht, aber ein offenes Ohr und etwas Geduld sind hilfreich.

Ronald Poelman
Do 20:00 - 22:00 Uhr, ab 13. Febr. 2014
Pianohaus Rosenkranz; Am Waffenplatz 1
8-mal (21 Ustd.), 6 Tn.,
EUR 154 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41121

Grundkurs: Blues Harp

Mundharmonikaspiel

Die Teilnehmer lernen hier das Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, das Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp", „cross harp" sowie das grundlegende 12-Takt-Bluesschema kennen. Eigene Instrumente (etwa „Blues Harp" und „Big River Harp") bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit, im Kurs eine Mundharmonika für EUR 22,50 zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieter Kropp
So 4. Mai 2014, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 12 Tn., EUR 58
Kursnummer 14A 41125

Grundkurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne I

Die Melodie fliegt aus dem halb geöffneten Fenster in den Hinterhof. Der Single im ersten Stock ist nicht mehr deprimiert, sondern melancholisch. Sein Nachbar grübelt nicht länger, er philosophiert. Das Paar aus dem linken Flügel schüttet den kalten Kaffee weg und öffnet die Flasche Rotwein. Und alles nur wegen dieser Töne. Dieser sexy Töne. - Kaum ein Instrument schafft mehr Atmosphäre als das Saxophon. Mit ein wenig Übung sollten die Teilnehmer dieses Kurses schnell in der Lage sein, einfache Stücke zu einer Begleit-CD zu spielen. Weitere Inhalte: Ansatz- und Atemübungen, erste Griffe am Instrument, grundlegende Notenkenntnisse. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Fr 18:00 - 19:30 Uhr, ab 21. Febr. 2014
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria; Lindenstr. 67
6-mal (12 Ustd.), 5 Tn., EUR 115 (inkl. EUR 5 Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41131

Aufbaukurs: Spaß am Saxophon

Sexy Töne II

Aufbauend auf den Vorkenntnissen der Spieler soll möglichst individuell geübt werden. Vorrangiges Ziel ist es dabei, Freude und Spaß am Saxophonspiel zu vermitteln! Inhalte: weitergehende Ansatzübungen, Gehörschulung, Verfeinerung der Tonbildung und Rhythmikübungen, je nach Wunsch erste Ansätze zur Improvisation. Bitte mitbringen: Tenor-, Alt- oder Sopransaxophon, Notenständer.

Renate Wolf
Fr 18:00 - 19:30 Uhr
25. April, 9., 16., 23. Mai, 13., 20. Juni 2014
VHS-Kunstwerkstätten, Cafeteria; Lindenstr. 67
6-mal (12 Ustd.), 5 Tn., EUR 115 (inkl. EUR 5 Kopierkosten) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41132

Grundkurs: Spaß an der Gitarre

Gitarre spielen leicht gemacht

Wer die Gitarre für sich oder aus beruflichen Gründen entdecken möchte, ist in diesem Grundkurs richtig. Sie werden Lieder begleiten mit einfachen Schlag- und Zupfmustern. Leicht und spielerisch üben Sie anhand bekannter Stücke das Akkord- und Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: (Konzert-)Gitarre. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung. Bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226).

Volker Griese
Mi 19:00 - 20:15 Uhr
19. März., 2., 23. April, 7., 21. Mai, 4. Juni 2014
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41138

Volker Griese
Mo 19:00 - 20:15 Uhr, ab 3. März 2014
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 14A 41139

Volker Griese
Do 19:00 - 20:15 Uhr
13., 27. März, 3., 24. April, 8., 22. Mai 2014
Schramperweg 82 a
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 14A 41140

Grundkurs: Gitarre ab 50

Neue Seiten entdecken

Den richtigen Ton zu treffen, ist keine Altersfrage! Wenn Sie die 50 überschritten haben und nun erstmals oder nach langer Pause zur Gitarre greifen möchten, sind Sie hier richtig. Sie üben bekannte Melodien und einfache Begleitmuster - in Ihrem Lerntempo. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, einige Leihinstrumente sind vorhanden . Bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anfragen (Telefon 0441 58226). Bitte mitbringen: (Konzert-) Gitarre.

Volker Griese
Mo 19:00 - 20:15 Uhr
5., 19. Mai, 2., 16., 30. Juni, 14. Juli 2014
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
6-mal (10 Ustd.), 7 Tn.,
EUR 80 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41142

Aufbaukurs: Gitarre

Gruppen- und Einzelunterricht

Hier erfahren Sie mehr über Zupf- und Schlagtechniken verschiedener Stilrichtungen für Liedbegleitung und Instrumentalspiel. Der richtige Ansatz von Greif- und Spielhand bei Melodie- und Akkordspiel wird intensiv geübt. Sie erhalten neben dem Gruppenunterricht auch etwas Einzelunterricht, um individuelle Fragen zu klären. Die übrigen Teilnehmer können dabei durch „aktives" Zuschauen mitlernen.

Bitte mitbringen: (Konzert-)Gitarre. Weitere Infos unter Telefon 0441 58226.

Volker Griese
Fr 19:00 - 20:15 Uhr, ab 13. Juni 2014
Schramperweg 82 a (Hintergrundstück)
6-mal (10 Ustd.), 6 Tn.,
EUR 86 (inkl. EUR 2,50 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41143

Singen

Singen - Wie geht das eigentlich?

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Chorsänger

Welche Stimmlage soll ich singen? Wie erreiche ich hohe und tiefe Töne leichter? Wie kann ich dynamischer und gefühlvoller singen? Wie atme ich gut? In diesem Kurs werden Lieder aus der Popularmusik im Hinblick auf die oben genannten Themen erarbeitet. Auch für individuelle Fragen ist viel Raum. Grundlage der Arbeit ist die funktionale Stimmbildung. Sie lernen, Ihre Stimme und die Stimmen der anderen Teilnehmer besser kennen und können so Ihre Ausdruckskraft erweitern. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch.

Marion Lantz
Wochenende 1. / 2. März 2014
Sa 13:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
Schule an der Kleiststraße 43; Musikforum
14 Ustd., 15 Tn., EUR 88
Kursnummer 14A 41150

Neu

Musical-Workshop

Gesang und Schauspiel

Tauchen Sie in die Welt des Musiktheaters ein. Sie lernen unter professioneller Anleitung die Grundtechniken im Gesang und Schauspiel kennen und erarbeiten ein tolles Medley mit Songs aus bekannten Musicals. Teilnehmen können alle, die Lust am Singen haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Cynthia Kossoff
Sa 10:00 - 13:00 Uhr
1., 22. und 29. März 2014
Raum für Oldenburg; Nadorster Str. 60-62
10 Ustd., 15 Tn., EUR 82 (inkl. EUR 2 Kopierkosten)
Für NWZ-Card Inhaber EUR 77
Anmeldeschluss: 6. Febr. 2014.
Kursnummer 14A 41152

_Tanzen für Rollstuhlfahrer
Mit oder ohne Tanzpartner
finden Sie auf Seite 76.

Tanz

Salsa Ladies-Style

Grundkurs

Heiße Rhythmen unter der Sonne der Karibik, ein Lebensgefühl voll Frohsinn, Temperament und Erotik. Salsa ist voll im Trend - und kann übrigens auch ohne Latin-Lover getanzt werden. In diesem Kurs werden Grundschritte und Grundbewegungen geübt. Wichtigstes Element: Spaß am Salsa! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tanzschlappen oder Socken (damit die Füße twisten können) und gute Laune.

Karin Kritzer-Grah
Wochenende 22. / 23. März 2014
Sa/So 14:30 - 17:30 Uhr
Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 3
Eingang über Außentreppe gegenüber Patio
8 Ustd., 16 Tn., EUR 48
Anmeldeschluss: 6. März 2014
Kursnummer 14A 41220

Power-Bellydance

Orientalischer Tanz mal anders

Klassischer orientalischer Tanz und ländliche ägyptische Folklore (Baladi, Saidi, usw.) fließen in einen zeitgemäßen orientalischen Tanzstil ein. Zu moderner, orientalischer Musik werden Sie die Grundbewegungen erlernen und mit Bewegungen, die man in Musikvideos finden kann, verbinden. Dabei werden, quasi als Nebeneffekt, Rücken und Beckenboden trainiert. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch falls vorhanden, Tanzschlappen.

Karin Kritzer-Grah
Wochenende 15. / 16. März 2014
Sa/So 14:30 - 17:30 Uhr
Kulturetage; Bahnhofstr. 11; Probenraum 3
Eingang über Außentreppe gegenüber Patio
8 Ustd., 16 Tn., EUR 48
Anmeldeschluss: 27. Febr. 2014
Kursnummer 14A 41265

Neu

Süd- und osteuropäische Tänze für Singles und Paare

Leidenschaft und Melancholie

Haben Sie Spaß an der Bewegung zu abwechslungsreicher und stimmungsvoller Musik? Dieser Kurs lädt Sie zu einer Tanz-Urlaubsreise ein. Vermittelt werden Grundschritte sowie vertiefende Variationen der Kreistänze und der Romatänze aus dem Balkan. Herzlich eingeladen sind Paare und Singles.

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
Waldorfschule, Blumenhof 9; Aula
8-mal (16 Ustd.), 18 Tn., EUR 76
Kursnummer 14A 41270

Barbara Zalega-Rynkiewicz
Do 20:00 - 21:30 Uhr, ab 8. Mai 2014
Waldorfschule, Blumenhof 9; Aula
8-mal (16 Ustd.), 18 Tn., EUR 76
Kursnummer 14A 41271

Zeichnen, Malen, Drucken

Grundkurs: Zeichnen I

Bleistift, Kohle und Tusche

Den Gegenstand genau beobachten und Zeichenmittel wie Bleistift, Kohle und Tusche richtig einsetzen: Dieser Kurs vermittelt elementare Grundkenntnisse des Zeichnens. Auch in die Perspektive und die Proportionslehre (Darstellung des Menschen) erhalten die Teilnehmer erste Einblicke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, weiße Pittkreide, Radierknetgummi, Anspitzer, einfache Gegenstände, etwas Obst, Gemüse, Gefäße.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Tn., EUR 74
Kursnummer 14A 41300

Bildende Kunst

Aktuelle Ausstellungen in der VHS Oldenburg

Näheres zu den Ausstellung in unseren Räumen finden Sie auf Seite 112 und unter www.vhs-ol.de/ausstellungen

Aufbaukurs: Zeichnen II

Faltenwurf und Pflanzen

Falten machen ihn erst interessant. - Also, das gilt zumindest für den Kurs! Denn wie sich der Faltenwurf zeichnen lässt, ist neben der Darstellung von Pflanzen Kursthema. So eignen sich Falten gut, um Licht und Schatten zu studieren. Wer mit den Grundlagen vertraut ist, kann sich hier also mit zwei speziellen Themen auseinander setzten. Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte HB und 6B, Zeichenkohle, Radier-Knetgummi, weiße Kreide, Anspitzer.

Volker Holte
Do 20:15 - 22:15 Uhr, ab 8. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8-mal (21 Ustd.), 13 Tn., EUR 74
Kursnummer 14A 41301

Grundlagen des Porträtzeichnens

Der menschliche Kopf

Vom Konstruktionsaufbau über Schädelstudien, Proportionen und plastischer Gesamtform bis hin zum schnellen, spielerischen Zeichnen in verschiedenen Techniken reicht das Themenspektrum dieses Kurses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Skizzenblock (möglichst ab DIN A 3), Bleistifte: H, HB, B, Radiergummi, Klebeband.

Ingrid Bartel-Karsten
Mo 19:30 - 21:00 Uhr, ab 17. Febr. 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 69 (inkl. EUR 14 Modellkosten)
Kursnummer 14A 41303

Grundkurs: Aktzeichnen

Der Körper im Raum

Der Akt stellt eine der kompliziertesten und spannendsten Vorlagen dar. In diesem Kurs werden die Grundlagen des anatomischen Zeichnens, des räumlichen Denkens sowie verschiedene Zeichen- und Maltechniken erlernt. Die Spanne zwischen figürlicher und freier Darstellung bietet viele Möglichkeiten des bildnerischen Ausdrucks. Bitte mitbringen: Zeichenpapier ca. DIN A2, Bleistifte, Radiergummi, Klebeband. Weiterer Materialbedarf wird im Kurs besprochen.

Ingrid Bartel-Karsten
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 13. Febr. 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
7-mal (14 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 74 (inkl. EUR 17 Modellkosten)
Kursnummer 14A 41305

Aquarellmalerei

Malen am Vormittag

Hier können Sie die unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei erproben. Thematisch werden Landschaft, Blumen und Stillleben behandelt. Und ganz nebenbei bekommen Sie ein Gespür für Komposition, Perspektive und Proportion. Sie arbeiten frei nach Themenvorschlägen der Kursleiterin bzw. eigenem Bildmaterial. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, Küchenkrepp und Fön.

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 60
Kursnummer 14A 41312

Roswitha Scherer
Fr 10:00 - 12:00 Uhr, ab 9. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (16 Ustd.), 12 Tn., EUR 60
Am 30. Mai 2014 findet kein Unterricht statt.
Kursnummer 14A 41313

Ölmalerei

Grundkurs

Von der Pike auf sollen die Teilnehmer lernen, ein Ölbild zu malen: Vom Herstellen eines Spannrahmens bis hin zur Umsetzung eines frei gewählten Themas, etwa Porträt, Stillleben und Landschaft. Die notwendigen Materialien (falls nicht bereits vorhanden) werden vom Dozenten beschafft und kostengünstig zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bildvorlagen und falls vorhanden Malgrund, Ölfarben, Pinsel usw.

Horst Klammer
Wochenende 26. / 27. April 2014
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41320

Horst Klammer
Wochenende 3. / 4. Mai 2014
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41321

Horst Klammer
Wochenende 10. / 11. Mai 2014
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41322

Horst Klammer
Wochenende 17. / 18. Mai 2014
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 12 Tn.,
EUR 64 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41323

Ölmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Ölmalerei gilt als „klassische Königsdisziplin" der Kunst. Sie lernen hier die verschiedenen Malmethoden von der einfachen Grundtechnik bis hin zur Primamalerei kennen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre frei gewählten Bildmotive, abstrakt oder figürlich, in verschiedenen Maltechniken umzusetzen. Sie werden sich dabei intensiv mit der Bildkomposition, der zeichnerischen und farblichen Perspektive, sowie mit der Licht- Schatten- und Farbstimmung beschäftigen. Bitte mitbringen: Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), Balsam-Terpentinöl, Palette (Holz oder Plastik), Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, Kohle, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Bildvorlagen.

Petra Jaschinski
Wochenende 21. - 23. Febr. 2014
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
20 Ustd., 12 Tn., EUR 75
Für NWZ-Card Inhaber EUR 70
Kursnummer 14A 41324

Porträt und Selbstporträt

In Öl oder Acryl

Sie lernen, ein Porträt in altmeisterlicher Technik mit modernen Hilfsmitteln umzusetzen und werden von ihrem Ergebnis begeistert sein. Zuerst entsteht eine Unterzeichnung mit Bleistift. Es folgen mehrere Lasurschichten. Die Imprimitur (Grundierung) besteht aus schnell trocknender Acrylfarbe und die letzten Schichten werden in Öl gemalt. Bitte mitbringen: Föhn, Porträtfoto oder Bildmotiv, Ölfarben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz und andere), Ölpinsel (verschiedene Stärken), Balsam-Terpentinöl, Palette (Holz oder Plastik), Acrylfarbe (blau, orange, gelb), Borstenpinsel Gr. 12, Klarlack matt, Maluntergrund (Leinwand, Malkarton), Lappen, Kohlestift, Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi.

Petra Jaschinski/
Neu
Wochenende 21. - 23. März 2014
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa/So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
20 Ustd., 12 Tn., EUR 75
Kursnummer 14A 41326

Perspektive, Proportion und Farbe

Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Eigentlich sieht das Bild schon ganz gut aus. Aber irgendetwas stimmt nicht. Meistens ist es die Perspektive. Gerade Anfänger haben damit oft große Schwierigkeiten. Mit ein wenig Theorie und malerischen Übungen soll hier Abhilfe geschaffen werden. Auch Grundlagen wie Proportionen und das richtige Mischen der Farben werden selbstverständlich vermittelt. Bitte mitbringen: Leinwände (mind. 60 x 40 cm), Acrylfarben weiß, schwarz, phthaloblau (heliogenblau), kadmiumrot, gelb, ocker (empfohlene Marken: Schmincke, Amsterdam, Lukas, Reeves, Galeria), Pinsel in verschiedenen Größen (empfohlene Marken: Da Vinci, Artisti, MES), mehrere Pappteller, ein größeres Glas oder Eimer, Lappen.

Theo Haasche
Neu
Wochenende 1. / 2. März 2014
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
16 Ustd., 14 Tn., EUR 62
Kursnummer 14A 41331

Theo Haasche
Neu
Mo 9:30 - 12:30 Uhr
17. und 24. März, 28. April, 5. Mai 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Malersaal
4-mal (16 Ustd.), 14 Tn., EUR 62
Kursnummer 14A 41332

Acrylmalerei

Mal-Zeit für mich

Tauchen Sie ein in die Welt der Malerei und Farben. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde und zum Farben mischen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Malmaterialien (Farben, Pinsel, Spachtel, usw.) werden zur Verfügung gestellt, können auf Wunsch aber auch mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Malgrund im gewünschten Format (Leinwand, Malpappe oder Holzplatte).

Christa Scholz
Di 18:30 - 20:45 Uhr, ab 4. März 2014
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Atelier
4-mal (12 Ustd.), 10 Tn.,
EUR 72 (inkl. EUR 8 Materialkosten)
Kursnummer 14A 41338

Bildhauerei

Metallverbindungstechniken

Da bleibt keine Schraube locker

Schraubverbindungen, Weich- und Hartlöten, verschiedene Schweißverfahren: Diese Metallverbindungstechniken - und noch viele mehr - werden im Kurs an praktischen Beispielen geübt. Die angewandten Techniken bilden die handwerkliche Basis für die Teilnahme an dem Kurs „Offene Werkstatt Metallkunst". Bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Rolf Bischof
Mo 18:30 - 20:45 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
5-mal (15 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 60 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 14A 41340

Offene Werkstatt Metallkunst

Heavy Metal ohne Limits

Zum freien und experimentellen Arbeiten soll dieser Kurs anregen. Für alle künstlerischen und praktischen Ambitionen ist Raum - der Kerzenständer hat hier ebenso Platz wie die Großskulptur. Auf Wunsch können bestimmte Themen und Techniken vertieft werden. Vorkenntnisse sind erwünscht und können vorher im Kurs „Metallverbindungstechniken" erworben werden. Werkzeuge werden gestellt. Bitte mitbringen: Materialien.

Rolf Bischof
2 Wochenenden
21. / 22. März und 28. / 29. März 2014
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 14A 41341

Rolf Bischof
2 Wochenenden
16. / 17. und 23. / 24. Mai 2013
Fr 18:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Metallbildhauerwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn., EUR 90 (inkl. EUR 5 Materialkosten)
Kursnummer 14A 41342

Schmieden in Theorie und Praxis

Glühende Eisen, Schmiedehammer, Amboss

Die Teilnehmer können in diesem Kurs nicht nur Erfahrungen sammeln, sondern auch selbst erste kleine Werkstücke erstellen. Grundinformationen zum Schmiedehandwerk sowie den verwendeten Metallen und Werkzeugen gibt's am ersten Abend. An den folgenden Terminen wird unter fachkundiger Anleitung praktisch gearbeitet.

Edda Sandstede
2 Wochenenden
21. / 22. Febr. und 28. Febr. / 1. März 2014
Fr 19:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:30 Uhr
Alte Schmiede am Lappan (Oldenburg)
20 Ustd., 5 Tn., EUR 146 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41350

Technik der Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Unterschiedliche Gesteine - unterschiedliche Voraussetzungen: Der Umgang mit Sand- und Kalkstein erfordert andere Arbeitsweisen als jener mit Marmor oder Alabaster. Lassen Sie sich von Ihren unentdeckten Fähigkeiten überraschen und von der farbenfrohen Vielfalt auch des Specksteins inspirieren. Wie der Speckstein können auch viele Sandsteine von Anfängern gut bearbeitet werden. Zudem sind besondere Kenntnisse über Werkzeuge und ihre Nutzung nötig. All das wird in dem Kurs vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Mo 10:00 - 12:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
8-mal (26,7 Ustd.), 11 Tn., EUR 92 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 14A 41355

VHS-Kunstwerkstätten

Die VHS-Kunstwerkstätten befinden sich in der Lindenstraße 67 c (Hinterhofgelände). Hier finden Sie den Malersaal, die Holz- und die Metallbildhauerwerkstätten, die Steilbildhauerei, die Keramikwerkstatt und die Cafeteria.

Eine Anfahrtsskizze finden Sie auf www.vhs-ol.de/unterrichtsstaetten

REGIONAL · BIO · FAIR
www.kostbar-oldenburg.de
216 Gutscheine für 14,50 €
jetzt im Buchhandel und in KOSTBAREN Geschäften
KOSTBAR 2014
Gut für mich – gut fürs Klima
Gutscheine aus Oldenburg und umzu

Technik der Steinbildhauerei

Menschenbilder

Mittels verschiedener Techniken wird das Menschenbild aus dem Stein herausgearbeitet. Je nach Wunsch wird es frei, abstrahiert oder archaisch gestaltet. Thematisch sind den Teilnehmern keine Grenzen gesetzt. Es stehen verschiedene Sandsteine, Marmor, Alabaster oder Specksteine zur Verfügung. Die Steinbildhauerei prägt auch die Fähigkeit zur Geduld, denn spannend ist nicht erst das Ergebnis im Stein, sondern der Weg der Arbeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Di 19:00 - 22:00 Uhr, ab 22. April 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
4-mal (16 Ustd.), 11 Tn., EUR 58 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41356

Bildhauern mit Natursteinen

Inspiration im Skulpturengarten

In der inspirierenden Atmosphäre des Skulpturengartens und Ateliers der Bildhauerin werden Sie kleine Skulpturen aus farbenfrohem Speckstein, Alabaster oder Sandstein erarbeiten. Es kann im Atelier, in der Bildhauerwerkstatt oder bei schönem Wetter auch direkt im Garten gearbeitet werden. Diese besondere Umgebung, die Begegnung mit der Natur und Gespräche über das bildhauerische Arbeiten lassen sicher viele Ideen in Ihr künstlerisches Gestalten einfließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 5. / 6. Juli 2014
Sa 11:00 - 18:00 Uhr, So 11:00 - 17:30 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen,
Wiefelsteder Str. 15, Oldenburg
18 Ustd., 9 Tn.,
EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41359

Steinbildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Rauhes und Glattes

Sand- und Kalkgestein sind raue Schönheiten, Serpentin liebt die schmeichelnde Politur auf dem kein Wassertropfen halt macht. Rötlich-Braun, Weiß, Honig und Schwarz, durch ihre Struktur, Farbe und Form spiegeln Steine nicht nur das Land aus dem sie kommen. Sie werden mit weichen bis mittelharten Bruchsteinen arbeiten. In diesem Kurs geht es nicht nur um handwerkliche Grundtechniken, sondern auch um ein entspanntes Arbeiten mit und am Stein. Materialkosten werden je nach Stein und Gewicht bei der Vorbesprechung abgerechnet. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Handschuhe, Kreide und festes Schuhwerk.

Andra Benar
Vorbesprechung:
Mo 17. Febr. 2014, 18:30 - 19:15 Uhr
Mo 3., 10., 17., 24. und 31. März 2014
18:30 - 21:30 Uhr
Mo 7. April 2014, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Steinbildhauerwerkstatt
7-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 30 bis EUR 80)
Kursnummer 14A 41361

Meeresformen in Stein

Inspiration im Skulpturengarten

In der inspirierenden Atmosphäre des Skulpturengartens und Ateliers der Bildhauerin werden Sie kleine Skulpturen aus farbenfrohem Speckstein, Alabaster oder Sandstein erarbeiten. Es kann im Atelier, in der Bildhauerwerkstatt oder bei schönem Wetter auch direkt im Garten gearbeitet werden. Diese besondere Umgebung, die Begegnung mit der Natur und Gespräche über das bildhauerische Arbeiten lassen sicher viele Ideen in Ihr künstlerisches Gestalten einfließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 30. / 31. Aug. 2014
Sa 11:00 - 18:00 Uhr, So 11:00 - 17:30 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
18 Ustd., 9 Tn., EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14B 41360

Grundkurs Holzbildhauerei

Lindenbaum und Zitterpappel

In diesem für Anfänger wie Fortgeschrittene geeigneten Kurs können Sie sich sowohl die Grundtechniken aneignen, als auch schon Erlerntes auffrischen und erweitern. Gearbeitet wird mit Lindenholz, Zitterpappel oder anderen weichen und geeigneten Hölzern. Dieser Kurs eignet sich nicht für kleinere Schnitzarbeiten. Materialkosten werden bei der Vorbesprechung extra berechnet. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Handschuhe, nach Wunsch Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift.

Andra Benar
Vorbesprechung:
Mi 19. Febr. 2014, 18:30 - 19:15 Uhr
Mi 5., 12., 19., 26. März und 2. April 2014
18:30 - 21:30 Uhr
Mi 9. April 2014, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
7-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 89 (zzgl. Materialkosten ca. EUR 20 bis EUR 60)
Kursnummer 14A 41372

Holzbildhauerei für Fortgeschrittene

Die Gestalt vollenden

Ein größeres Werk ist bereits sichtbar aus dem Stamm herausgeschält, eine Holzskulptur braucht noch den letzten Schliff und die nächste soll eine Bienenwachspolitur erhalten? Diese Abendstunden eignen sich für Teilnehmer aus dem Grundkurs, aber auch für Menschen, die zuvor alleine gearbeitet haben und neue Anregungen suchen. Bitte mitbringen: Handschuhe, festes Schuhwerk, Skizzenpapier oder Vorlage, Bleistift.

Andra Benar
Mi 18:30 - 21:30 Uhr, ab 7. Mai 2014
VHS-Kunstwerkstätten; Holzbildhauerwerkstatt
3-mal (12 Ustd.), 11 Tn., EUR 59
Kursnummer 14A 41373

Gewebe und Stoffe

Stricken: Schal, Mütze, Stulpen, Socken

Grundtechniken für Anfänger

Stricken kann so entspannend sein, wenn die Techniken beherrscht werden. Dieser Grundkurs vermittelt die Grundkenntnisse des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Maschen, linke Maschen, Zu- und Abnahmen, einfache Muster. Zur Übung stricken die Teilnehmer zuerst einen Schal, dann eine Mütze oder Stulpen bzw. alternativ Socken. Wer über eine schöne Anleitung verfügt oder eigene Ideen mitbringt, kann natürlich auch schon an seinem Traumstück arbeiten. Bitte mitbringen: Garn für Nadelstärke 4, Rundstricknadel (80 cm) Nr. 4,0.

Christel Ooster
Fr 17:30 - 19:00 Uhr, ab 14. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41400

Christel Ooster
Di 10:00 - 11:30 Uhr, ab 18. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 47 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41401

Raglan-Pullover von oben stricken

Für Fortgeschrittene

Es ist gar nicht so schwer einen Raglan-Pullover zu stricken. In diesem Kurs erarbeiten Sie selbst die Anleitung für einen solchen Pullover und berechnen ihn genau so, wie Sie ihn haben wollen. Und das Tolle dabei ist: Das für Viele so lästige Zusammennähen entfällt, denn Sie stricken den Pullover in einem Stück, ohne Nähte. Bei dem ersten Treffen wird der Entwurf erklärt, die individuellen Maße ermittelt und über den Einkauf von passendem Garn gesprochen. Bitte mitbringen: einen gut sitzenden Pullover, Maßband, Papier, Lineal, etwas zum Schreiben, Taschenrechner.

Christel Ooster
Fr 9. Mai 2014, 17:30 - 19:00 Uhr
Fr 16. Mai 2014, 17:30 - 20:30 Uhr
Fr 13. Juni 2014, 17:30 - 20:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
10 Ustd., 16 Tn., EUR 48 (inkl. EUR 2 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41402

Stricken bei Kaffee und Kuchen

Strickmuster und UFOs

Wenn Sie bereits etwas stricken können, aber für ein richtiges Strickstück noch Anleitung oder Begleitung möchten, dann sind Sie hier richtig. Auch UFOs, unfertige Objekte, die seit längerem im Schrank überwintern, können in diesem Kurs fertig gestellt werden. An den einzelnen Kurstagen wird jeweils ein spezielles Strickmuster vorgestellt, z. B. das Patentmuster oder Zopfmuster. Bitte mitbringen: Garn und passende Stricknadeln oder angefangenes Strickstück, evtl. Anleitung ihrer Wahl.

Christel Ooster
Fr 15:00 - 17:15 Uhr
21. März, 25. April, 23. Mai, 20. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
12 Ustd., 16 Tn., EUR 68 (inkl. EUR 0,50 Kopierkosten und EUR 20 für Kaffee/ Tee und Kuchen)
Kursnummer 14A 41404

Wohnaccessoires häkeln

Granny Squares, Kissen und Körbe

Häkeln mit Wolle oder Textilgarnen liegt voll im Trend. Relativ schnell lassen sich tolle Wohnaccessoires herstellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man z. B. einen Bodenkorb oder andere Behältnisse und Taschen, ein Sitzkissen oder eine Decke mit Granny Squares anfertigt. Oder haben Sie eine eigene Idee und eine tolle Anleitung, brauchen aber etwas Unterstützung? Bei der Vorbesprechung werden Ideen und die erforderlichen Materialeinkäufe besprochen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Christel Ooster
Vorbesprechung:
Do 20. Febr. 2014, 18:00 - 18.45 Uhr,
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 6. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 16 Tn., EUR 45 (inkl. EUR 1,50 Kopierkosten, zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41411

Frühlingsfilz

Designobjekte in Wolle

Filz ist ein ideales Material für den Wohnbereich und in allen Wohnstilen salonfähig. Aus dem Naturmaterial Schafwolle entstehen mit Hilfe von Wasser und Seife schöne und nützliche Designobjekte. In diesem Kurs lernen Sie, ihre eigenen Frühlingsfilzideen umzusetzen, aber auch Blütengirlanden für die Osterdekoration, Vasen, Eierwärmer oder Osternester anzufertigen.

Regine Schumann
Wochenende 21. / 22. März 2014
Fr 17:00 - 20:00 Uhr, Sa 10:00 - 16:45 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; 1. Stock
13 Ustd., 10 Tn.,
EUR 58 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41422

KunstPause am Altenesch

Christa Scholz
Acrylmalerei – Mal-Zeit für mich
siehe Seite 117

Dagmar Friedrichs Stelen aus Keramik - Objekte für Balkon und Garten
siehe Seite 121

Dagmar Friedrichs Freies Gestalten in Ton - Von der Idee bis zur Form
siehe Seite 121

Hannelore Hartig-Kosanke Lieblingsstücke aus Ton. Schönes und Nützliches
siehe Seite 121

Kunsthandwerk

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Nähen: Traumtasche oder individuelle Kissenhülle

Nähtechnik für Anfänger

Von wegen verflixt und zugenäht! Hier wartet Ihre Traumtasche auf Sie! In diesem Kurs lernen Sie nämlich neben dem Umgang mit der Nähmaschine das Nähen von Grund auf. Schritt für Schritt entsteht hier Ihre eigens kreierte Tasche oder eine individuelle Kissenhülle. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwoll-Dekostoff, Probestoff, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
Wochenende 22. / 23. Febr. 2014
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 10 Tn.,
EUR 66 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41430

Rita Buschermöhle
Wochenende 26. / 27. April 2014
Sa/So 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
16 Ustd., 10 Tn.,
EUR 66 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41431

Nähen: Schnittmuster und Änderung

Nähtechnik für Fortgeschrittene

Ob Schnitte für Kinder, für Erwachsene oder eine Tasche. Alles ist möglich. Hier lernen sie den Umgang mit Schnittmustern und auch die Abänderung von Kleidung. Vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung des Stückes werden Ihnen auch die genauen Verarbeitungstechniken für Details wie Taschen oder Reißverschlüsse vermittelt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnittmuster, Stoff, Einlage, Garn, Knöpfe, Schere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Rita Buschermöhle
Vorbesprechung:
Do 8. Mai 2014 18:00 – 19:30 Uhr
Wochenende 17. / 18. Mai 2014
Sa/So 9:15 - 13:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
20 Ustd., 9 Tn.,
EUR 89 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41433

Nähen: Ideen realisieren

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Wollten Sie schon immer mal selbst etwas nähen, haben es sich aber bisher nicht zugetraut? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die ersten Nähschritte zu erlernen und direkt auf ein Nähprojekt umzusetzen. Für den Beginn sind einfache Nähprojekte empfehlenswert, wie z.B. Lätzchen oder Einkaufsbeutel. Wer noch eine Idee benötigt, kein Problem: Anfängerfreundliche Schnittvorlagen sind im Kurs erhältlich. Bitte mitbringen zur Vorbesprechung: evtl. Material für die entsprechende Nähidee (Baumwollstoff, evtl. Futterstoff, Einlage, passendes Nähgarn). Erst ab dem zweiten Kurstag mitbringen: Nähmaschine, Material, Stoffschere, Maßband, Nadeln, Stecknadeln, Kreide.

Susy Viertelhaus
Vorbesprechung:
Do 20. Febr. 2014, 10:30 - 12:00 Uhr
Do ab 9:00 - 12:00 Uhr, 27. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (14 Ustd.), 9 Tn., EUR 68
Für NWZ-Card Inhaber EUR 63
Kursnummer 14A 41435

Schmuck

Goldschmieden im Atelier

Ein „Kleinod" mit persönlicher Note

Sich inspirieren lassen, einer Idee auf die Spur kommen und mit Zange, Säge und Feile Schritt für Schritt ein edles Schmuckstück herstellen. Dabei werden Sie fachkundig angeleitet und mit dem grundlegenden Know-how, sowie diversen Tipps und Tricks versorgt. In der anregenden Atmosphäre einer gut ausgestatteten Goldschmiede wartet ein umfangreicher Materialfundus auf Sie, der zu vielfältigen Gestaltungsideen verführt. Eine anschauliche Einführung nimmt Sie mit in die Welt dieses alten Kunsthandwerks. Bitte mitbringen: Lupenbrille o. ä. (soweit vorhanden).

Sigrid Jensen-Kleinmann
Wochenende 21. / 22. März 2014
Fr 16:00 - 20:30 Uhr, Sa 11:00 - 17:00 Uhr
Atelier bluebox; Lindenstr. 18; Oldenburg
14 Ustd., 6 Tn., EUR 109 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch) Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 6. März 2014
Kursnummer 14A 41441

Keramik

Raku und Naked Raku

Japanische Keramikherstellung

Die in Japan verwurzelte Keramiktechnik charakterisiert sich durch ein individuelles Gitternetz feinster Linien die dem Werkstück eine einzigartige Ausstrahlung verleiht. Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs abstrakte oder gegenständliche Objekte mit hochglänzenden oder seidenmatten Dekoren herstellen. Unter fachlicher Anleitung werden die einzelnen Arbeitsschritte bis zum abschließenden Niedrigbrand gemeinschaftlich durchgeführt. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
Sa 5. April 2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
Fr 20. Juni 2014, 18:00 - 19:30 Uhr,
Sa 21. Juni 2014, 9:30 - 18:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
20 Ustd., 11 Tn.,
EUR 74 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 14A 41480

Raku-Keramik

Feuer und Flamme

Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs eine archaische Form der Keramikherstellung erleben. Nach Produktion der abstrakten oder gegenständlichen Formen, Schrühbrand und Glasurauftrag erhalten die Objekte im gemeinschaftlich durchgeführten Niedrigbrandverfahren ihr individuelles Dekor mit einer einzigartigen Ausstrahlung. Bedingt für Asthmatiker geeignet. Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, feste Schuhe.

Anke Otto
Sa 26. April 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
So 27. April 2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Fr 27. Juni 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa 28. Juni 2014, 9:30 - 21:00 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
30 Ustd., 11 Tn.,
EUR 104 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41481

Terrakottafiguren für Haus, Hof und Garten

Paradiesgarten - selbst gemacht

Terrakottafiguren eignen sich hervorragend dazu, den Garten zu verschönern. In diesem für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignetem Kurs können frostfeste Keramikobjekte in unterschiedlich farbigem Ton mit und ohne Bemalung (Engobe) hergestellt werden. Ob Pfahlsitzer, Stelen, Gartenstecker oder Wasserspeier, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Anke Otto
Fr 21. Febr. 2014, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 22. Febr. 2014, 10:00 - 17:45 Uhr
So 23. Febr. 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Di 25. März 2014, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41490

Anke Otto
Fr 28. März 2014, 18:00 - 21:45 Uhr
Sa 29. März 2014, 10:00 - 17:45 Uhr
So 30. März 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Di 6. Mai 2014, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
22 Ustd., 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch).
Kursnummer 14A 41491

Nützliches für den Garten aus Terrakotta

Vogelhäuser, Vogeltränken, Ohrenkneiferhotels

Hier können Sie nützliche Dinge für den Garten aus frostfester Terrakotta-Keramik herstellen. Farbige Engoben (Tonschlicker) akzentuieren den schwarzen, dunkelroten oder beigefarbenen Ton und bieten eine nette Abwechselung in Ihrem Garten. Arbeitsvorlagen und Baupläne stehen zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anke Otto
Di 18:00 - 21:00 Uhr, ab 11. Febr. 2014
Abholung: Di 8. April 2014 18:00 - 19:30
VHS-Kunstwerkstätten; Keramikwerkstatt
6-mal (24 Ustd.), 11 Tn.,
EUR 79 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41492

Stelen aus Keramik

Objekte für Balkon und Garten

Stelen sind eine Zierde für Balkon und Garten. Sie können je nach Wunsch runde, eckige, ovale oder auch figürliche Elemente gestalten. Nach dem ersten Brand erfolgt eine farbige Glasur. Nach dem Glasurbrand werden die Elemente über eine Eisenstange als Säule übereinander gestapelt und so nach Wunsch flexibel und kreativ zusammengestellt. Sie erlernen die notwendigen Kenntnisse. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Sa 24. Mai 2014, 14:15-18:45 Uhr,
So 25. Mai 2014, 11:00-13:15 Uhr,
Sa 14. Juni 2014, 14:30-16:45 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
12 Ustd., 10 Tn., EUR 64 (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41496

Freies Gestalten in Ton

Von der Idee bis zur Form

Von der Idee bis hin zur Form können Sie Ihre eigene Ausdruckskraft und die Vielseitigkeit des Schaffens mit Ton erfahren. Sie erhalten eine Einführung in verschiedene Techniken, in das figürliche Gestalten und in den Umgang mit Engoben und Glasuren. Die Kosten für Ton und Glasur sind nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.

Dagmar Friedrichs
Sa 5. Juli 2014, 13:30 - 18:45 Uhr,
Sa 26. Juli 2014, 13:30 - 16:30 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
11 Ustd., 10 Tn., EUR 60 (zzgl. Materialkosten EUR 20 bis EUR 25)
Kursnummer 14A 41497

Lieblingsstücke aus Ton

Schönes und Nützliches

Ob Dekorationsobjekte oder Gebrauchsgegenstände, ob Vasen, Teller, Schüsseln oder Eierbecher, in diesem Workshop können Sie Ihr Lieblingsstück ganz nach Ihrer Vorstellung gestalten. Am ersten Workshoptag werden die Objekte aus Ton aufgebaut. Ein zweiter Termin ermöglicht es Ihnen, die inzwischen getrockneten und gebrannten Werkstücke mit Glasuren farbig zu gestalten. Die Kosten für Ton und Glasur sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu entrichten.

Hannelore Hartig-Kosanke
Sa 22. März 2014, 13:30 - 18:30 Uhr
Sa 26. April 2014, 14:30 - 17:00 Uhr
Kunstschule Klex; Alteneschstraße 30; Tonwerkstatt
10 Ustd., 10 Tn., EUR 60 (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41499

Ikebana und Floristik

Ikebana für Fortgeschrittene

Gruppe Kikyo

Dieses Kursangebot ist für all jene vorgesehen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Ikebana beschäftigen. Auch das kulturelle Umfeld des Ikebana wird Thema des Unterrichts sein. Die Ikebana-Meisterin Christine Hamer heißt aber auch solche Interessierte willkommen, die sich nach einer Pause wieder der japanischen Blumenkunst widmen möchten. Der Einstieg ist nur mit entsprechenden Vorkenntnissen und in Rücksprache mit der Dozentin möglich. Bitte mitbringen: Schale, Kenzan, Ikebana-Schere, Zweige, Blumen, Schreibmaterial und Farbstifte.

Christine Hamer
Sa 11:00 - 12:30 Uhr, ab 1. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 41522

Buch, Schrift und Papier

Kalligraphie

Kreativ mit der Schreibfeder

Hier erlernen Sie das schöne Schreiben mit Breitfeder und Spitzfeder und die richtige Handhabung dieser Federn. Gestalten sie mit ausgesuchten historischen Schriftformen Karten, Widmungen und Grüße für besondere Anlässe. Federn sind bei der Dozentin erhältlich. Bitte mitbringen: Tinte, Bleistift, tintenfester A4 Block.

Birgit Schumacher
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (8 Ustd.), 13 Tn.,
EUR 36 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41575

Origami

Falttechniken mit Papier

Entdecken Sie die Vielfalt des Papierfaltens. Vermittelt werden Modelle aus den vier Bereichen: Tiere und Pflanzen, Schachteln, Unit Origami (mehrteiliges Origami) sowie traditionelle japanische Figuren. Mit diesem Kurs werden sie in die Lage versetzt, auch alleine nach Origami-Diagrammen zu falten. Bitte mitbringen: Studien Origamipapier (weiß/farbig) soweit vorhanden. Papier ist auch bei der Dozentin erhältlich.

Birgit Schumacher
Di 19:45 - 21:15 Uhr, ab 11. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
4-mal (8 Ustd.), 13 Tn.,
EUR 36 (ggf. zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14A 41576

Fotografie und Film

Grundkurs Fotografie - mit Tages- und Abendexkursion

Fotografieren leicht gemacht

Die Teilnehmer erhalten Grundlagenwissen über Bildgestaltung und Aufnahmetechnik, das für die digitale und analoge Fotografie gleichermaßen gilt. Z. B.: Blende, Brennweite, Schärfentiefe, Belichtungszeit, Lichtempfindlichkeit. Zwei gemeinsame Exkursionen mit anschließender Auswertung der Fotos sind vorgesehen. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare, Bedienungsanleitung.

Volker Kunkel
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 12. Febr. 2014
Exkursionen: So 23. Febr. 2014, 13:00 - 16:00 Uhr
und Mi 5. März 2014, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 85
Kursnummer 14A 41700

Volker Kunkel
Mi 19:00 - 22:00 Uhr, ab 30. April 2014
Exkursionen: So 11. Mai 2014, 10:00 - 13:00 Uhr
und Mi 21. Mai 2014, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (24 Ustd.), 14 Tn., EUR 85
Kursnummer 14A 41701

Grundkurs Fotografie - mit Exkursion

Volker Kunkel
Wochenende 13. - 15. Juni 2014
Fr 18:30 - 21:30 Uhr
Sa 9:30 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
24 Ustd., 13 Tn., EUR 85
Kursnummer 14A 41702

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Eine Einführung

Knipsen ist das eine, richtig Fotografieren das andere Ende der Bandbreite. Dieser Kurs führt in die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie ein. Ob Digital-, schwarz-weiß - oder in Farbe: Die Regeln der Bildsprache gelten zeitlos unabhängig von der eingesetzten Technologie. Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt. In einer Mischung von Theorie (Kameratechnik und Bildgestaltung) und Praxis (Exkursion und Bildbesprechung) vermittelt dieser Kurs, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen. Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung.

Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 29. April und 6. Mai 2014, 15:30 - 17:45 Uhr
Exkursion: So 11. Mai 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung:
Di 20. Mai 2014, 15:30 - 17:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Tn., EUR 66
Kursnummer 14A 41704

Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 11. und 18. Febr. 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: So 23. Febr. 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung:
Di 4. März 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Tn., EUR 66
Kursnummer 14A 41705

Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 2. und Do 4. Sept. 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
Exkursion: So 7. Sept. 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung: Di 9. Sept. 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Tn., EUR 66
Kursnummer 14B 41706

Einstiegskurs in die digitale Fotografie

Basiswissen Fototechnik

Sie erfahren Wissenswertes über die Technik der digitalen Fotografie. Themen wie Zeit, Blende, ISO, Weißabgleich, die richtige Nutzung des Autofokus und der Einsatz des Objektivs, wichtige Aspekte des Lichts, sowie das Spiel mit der Schärfentiefe werden hier besprochen. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare), Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
Sa 17. Mai 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Tn., EUR 55 (inkl. EUR 5 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41707

Grundkurs Fotografie mit Exkursion

Fotografie von Anfang an

Nicht die Kamera allein macht die Fotos, sondern die Person die dahinter steht. In diesem Kurs lernen Sie, wie gute Fotos gemacht werden, die aus der großen Masse herausstechen. Die technischen und insbesondere die gestalterischen Voraussetzungen werden von Anfang an vermittelt. Bitte mitbringen: Kamera (analog oder digital, nach Möglichkeit Spiegelreflex).

Gisbert Kleinhalz
Do 19:45 - 22:00 Uhr, ab 13. Febr. 2014
Exkursion: So 2. März 2014, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (19 Ustd.), 13 Tn., EUR 69
Kursnummer 14A 41709

Kameratechnik und Bildgestaltung

Grundlagen der digitalen Fotografie

Einführend wird im ersten Teil dieses Kurses die Kameratechnik behandelt (Zeit, Blende, ISO, Weißabgleich, Autofokus, Objektiv, Licht, Schärfentiefe). Der zweite Teil widmet sich den Gestaltungsregeln in der Fotografie wie z. B. Figur und Hintergrund, der goldene Schnitt, Kontraste, räumliche Tiefe, Lichtführung und Linien. Schließlich werden Sie Beispielbilder analysieren und Ihr neu erlerntes Wissen ausprobieren. Bitte mitbringen: Eigene Kamera (optimal Spiegelreflex oder eine vergleichbare) und Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
Wochenende 15. / 16. März 2014
Sa/So 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
16 Ustd., 11 Tn., EUR 80 (inkl. EUR 10 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41711

Bewusst sehen - besser fotografieren

Mit Exkursionen

In diesem Kurs soll das bewusste Sehen geschult und damit der Weg zu besseren Fotos gezeigt werden. Dabei wird bei den praktischen Übungen auch auf die Kameratechnik als Mittel zur Bildgestaltung eingegangen. Themen: Fotografisch sehen,

Bildaufbau und -gestaltung, Licht und Lichtführung, Farbe und Form, Ausschnitt und Detail, Schärfe und Unschärfe in der fotografischen Wiedergabe. Zur 1. Stunde bitte die Fotoausrüstung (analog oder digital, nach Möglichkeit Spiegelreflex) mitbringen.

Gisbert Kleinhalz
Do 19:30 - 21:45 Uhr, ab 20. März 2014
Exkursionen:
So 30. März und 6. April 2014, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
6-mal (20 Ustd.), 13 Tn., EUR 72
Findet auch in den Ferien statt.
Kursnummer 14A 41720

Einführung in die Makrofotografie

Kleine Objekte ganz groß

Das Detail liegt im Auge des Betrachters. Wenn Sie sich gerne mit Details beschäftigen, vermittelt Ihnen dieser Kurs das richtige Handwerkszeug. Themen sind u. a. Naheinstellgrenzen, Abbildungsmaßstab, ideale Blende oder optimale Nutzung der Schärfentiefe. Bei den praktischen Übungen, unter anderem zur Lichtgestaltung, können verschiedene zur Verfügung gestellte Hilfsmittel ausprobiert werden. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare).

Roland Artur Berg
So 27. April 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 11 Tn., EUR 60 (inkl. EUR 10 Kopierkosten und Nutzung Fototechnik)
Kursnummer 14A 41727

Fotoshows auf DVD und USB erstellen

Mit Magix Fotos

Mit „Magix Fotos auf DVD" können Sie individuelle Fotoshows auf höchstem Niveau produzieren. Lernen Sie den Rolls-Royce unter den Fotoshow-Programmen kennen. Themen sind: Bildimport und Bildverbesserung, Introgestaltung, Blenden und (Spezial-) Effekte, Beschriftung und Vertonung sowie Endbearbeitung der Fotoshow. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
So 9. März 2014, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5 Ustd., 12 Tn., EUR 45
Kursnummer 14A 41740

_Weitere Kurse zur digitalen Fotografie finden Sie ab Seite 67.

Fotobuch statt Fotoalbum

Tipps und Tricks für Einsteiger

Beim Erstellen eines Fotobuchs kann der Nutzer seiner Kreativität freien Lauf lassen. Wer gerne Fotoalben gestaltet, wird an Fotobüchern viel Freude haben. Wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und bestellen können, lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse. Bitte mitbringen: eigene Fotos auf CD oder USB-Stick.

Andreas Lembeck
Sa 8. März 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
4 Ustd., 12 Tn., EUR 35
Kursnummer 14A 41742

Oldenburger Photo-Amateure

O. P. A.

Die Oldenburger Photo-Amateure - kurz O.P.A. - treffen sich jeden zweiten Freitag in der VHS Oldenburg zur Planung gemeinsamer Fotoaktivitäten und Ausstellungen. Themen wie Sichern und Archivieren von Fotos, digitale Bildbearbeitung, High Dynamik Range (HDR) oder auch das Digitalisieren von Dias werden gemeinsam besprochen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Nähere Informationen und Anmeldung über: Ulrich Hirsch, Telefon 0441 591098 oder hirsch@oldenburg-kolleg.de.

Ulrich Hirsch
Fr 19:30 - 21:45 Uhr
14. Febr., 28. Febr., 14. März, 28. März, 25. April, 9. Mai, 23. Mai, 6. Juni, 20. Juni, 4. Juli, 18. Juli 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
11-mal (33 Ustd.), 16 Tn., gebührenfrei
Die Anmeldung ist nur über den Dozenten Ulrich Hirsch möglich.
Kursnummer 14A 41750

Hinter schwedischen Gardinen

Fotoexkursion

Ein alter Klinkerbau mit mehr als 150 Jahren Geschichte, massive Gitter vor den Fenstern, schwere Türen, kleine Zellen, lange Gänge: Das alte Oldenburger Gefängnis ist für den Strafvollzug geschlossen und für Fotomotive mit einer gewissen Portion unbehaglicher Emotionen geöffnet. Ein Kurs für alle, die sich mit der eigenen Fotoausrüstung auskennen, gern gemeinsam fotografieren und die Bilder auswerten möchten. Bitte mitbringen: Kamera (digital oder analog).

Ingo Kürten
Vorbesprechung: Mi 12. Febr. 2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Exkursion: Sa 15. Febr. 2014, 9:00 - 16:00 Uhr
Bildbesprechung: Sa 1. März 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
18 Ustd., 13 Tn., EUR 72
Kursnummer 14A 41752

Europas beliebtestes Fotobuch
ab 7,95 €*
*Das abgebildete Produkt hat einen höheren Preis. Diesen entnehmen Sie bitte der Preisliste. Die Preise verstehen sich inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten.
Mein cewe fotobuch
Mein Leben
www.cewe.de
cewe
BEST IN PRINT

Fliegerhorst Oldenburg

Fotoexkursion

Bis in die 1990er Jahre wurde der ehemalige Fliegerhorst an der Alexanderstrasse aktiv genutzt. 1933 wurde er als „Sportflugplatz Oldenburg/ Alexanderheide" eingeweiht. Die besondere Atmosphäre des stillgelegten Geländes mit leerstehenden Flugzeughallen, alten Flugzeugen, einem Kino und dem Offizierskasino macht interessante Fotostudien möglich. Nach einer kurzen Führung über das Gelände und durch die Ausstellung zur Geschichte des Fliegerhorsts gibt es ausreichend Zeit zum Fotografieren. Bitte mitbringen: Kamera.

Anja Wockenfuß
Einführung: Di 11. März 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: Sa 15. März 2014 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung:
Di 25. März und 1. April 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Tn.,
EUR 70 (inkl. EUR 3 für Führung Fliegerhorst)
Kursnummer 14A 41755

Friedhof Riensberg in Bremen

Fotoexkursion

Wer meint, auf dem Friedhof könne man keine Fotos machen, der irrt! Der Friedhof Riensberg, der parkähnlich an einem See angelegt ist, bietet eine Anzahl guter Motive. Es gibt eine Menge wunderschöner Statuen und Reliefs auf den Grabsteinen. Nachdem wir die aufnahmetechnischen Erfordernisse besprochen haben, verbringen wir einen Tag auf dem Friedhof. Die Fotos werden dann im Kurs analysiert und besprochen.

Gisbert Kleinhalz
Vorbesprechung: Di 6. Mai 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Einführung: Do 8. Mai 2014, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: So 11. Mai 2014, 10:00 - 13:45 Uhr
Bildbesprechung:
Do 15. Mai 2014, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
14 Ustd., 13 Tn., EUR 62 (zzgl. Anreisekosten)
Kursnummer 14A 41756

Donnerschwee-Kaserne Oldenburg

Fotoexkursion

Auf dem Gelände der ehemaligen Donnerschwee-Kaserne wird ein neues Wohnquartier geplant, aber noch liegt alles sehr ursprünglich in einem fotogenen Dornröschenschlaf. Für eine Fotoexkursion sind die denkmalgeschützten Fassaden, die idyllische „Renaturierung" der Asphaltflächen, die militärischen Bauten und das alte Kino bestens geeignet. Die Fotos werden anschließend bei der Bildbesprechung analysiert. Bitte mitbringen: Kamera.

Anja Wockenfuß
Einführung: Di 17. Juni 2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Exkursion: So 22. Juni 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Bildbesprechung:
Di 1. und Di 8. Juli 2014, 18:00 - 20:15 Uhr Neu
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
17 Ustd., 13 Tn., EUR 75
Kursnummer 14A 41757

Wie entsteht die Nordwest Zeitung?

Fotoexkursion zu WE-Druck

Bei diesem Rundgang durch die Hallen von WE-Druck werden Sie verfolgen können, wie die NWZ-Zeitung entsteht. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit, zu fotografieren und zu testen, wie Sie auch unter schwierigen Bedingungen gute Fotos erzielen. Nach der Besichtigung der Druckplattenherstellung führt Ihr Weg weiter in die Rotationsabteilung, zu einer der modernsten Zeitungsdruckmaschinen. Auf den zehn Drucktürmen können bis zu 255.000 Zeitungen pro Stunde gedruckt werden. Ebenfalls erhalten Sie einen Einblick in das Papier- und Farblager und Sie können einen Papierrollenwechsel bei laufender Produktion erleben. In der anschließenden Auswertung der Fotos erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Technik verbessern können. Voraussetzung ist ein routinierter Umgang mit der Kamera. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder vergleichbare, Stativ.

Volker Kunkel
Vorbesprechung: Mo 5. Mai 2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Exkursion: Do 8. Mai 2014, 22:15 - 23:45 Uhr
Bildbesprechung:
Mo 19. Mai 2014, 19:00 - 22:00 Uhr Neu
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8 Ustd., 9 Tn., EUR 49
Für NWZ-Card Inhaber EUR 44
Kursnummer 14A 41759

Fotoflug über die ostfriesischen Inseln

Auch ohne Fotoapparat ein Erlebnis

Fotografieren aus der ganz besonderen Perspektive. Der Fotoflug bietet Ihnen die Möglichkeit, atemberaubende Bilder von der Nordseeküste zu machen. Der Flug geht in Westerstede in die Luft bis Wangerooge, dort drehen wir ab und fliegen über die ostfriesischen Inseln nach Juist. Hier haben Sie die Möglichkeit während des zweistündigen Aufenthaltes eine Wanderung durch die Dünen zu machen, zu fotografieren oder auch gemütlich zu essen. Danach geht es wieder zurück nach Westerstede. Veranstalter ist der Fliegerclub Westerstede e. V.

Harm Bartels
Sa 14. Juni 2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Flugplatz Westerstede;
Köhlmoorweg; Westerstede-Felde
4 Ustd., 15 Tn., EUR 120 Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldeschluss: 28. Mai 2014
Kursnummer 14A 41762

Hafen Vegesack in Bremen und die Weser

Fotoexkursion

Der Hafen Vegesack liegt an der Mündung der Lesum in die Weser. Mit seinem maritimen Flair bietet er lohnende Fotomotive. Das Schiffsmuseum ist eine wahre Augenweide. Vom Hafen aus geht es dann zur Weserpromenade, vorbei an schönen Anpflanzungen, die gut geeignet sind für Nah- und Makroaufnahmen. Die Fotos werden anschließend bei der Bildbesprechung analysiert. Bitte mitbringen: Fotoausrüstung (analog oder digital).

Gisbert Kleinhalz
Vorbesprechung:
Di 26. Aug. 2014, 19:00 - 21:15 Uhr Neu
Einführung: Do 28. Aug. 2014, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: So 31. Aug. 2014, 10:00 - 13:45 Uhr
Bildbesprechung: Do 4. Sept. 2014, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
14 Ustd., 13 Tn., EUR 62
Kursnummer 14B 41758

BRILLEN UND MEHR!
optik SCHLÜTER
Holger Schlüter · Augenoptikermeister
Mit uns sehen Sie Schaf.
Kommen Sie jetzt zum Sehtest.
Nutzen Sie unseren tierisch guten Service.
Wir führen bei Ihnen einen kostenlosen Sehtest durch.
Staustraße 22 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441 2171618
Brillen · Sonnenbrillen · Fernoptik · Teleskope · Mikroskope · Lupen · Wetterstationen · Orientierungsgeräte

Einstieg in die Porträtfotografie

Tipps und Tricks

Ein ausdrucksstarkes Porträt fesselt den Blick. Die Augen leuchten und dieser Blick hat das gewisse Etwas. Dabei kommt es darauf an, den Mensch emotional anzusprechen, um ihn in verschiedenen Posen authentisch einzufangen. Ferner gibt der Workshop einen kleinen Einblick in das Thema Studiofotografie und klassische Lichtführung, damit es Ihnen gelingt, einmalige Momente in Bildern festzuhalten. Voraussetzung: sicherer Umgang mit der eigenen Kamera. Bitte mitbringen: Kamera (optimal Spiegelreflex oder vergleichbare), Bedienungsanleitung.

Roland Artur Berg
So 27. Juli 2014, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
8 Ustd., 11 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 20 Modell-, Kopierkosten, Nutzung Fototechnik). Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41764

Workshop im Fotostudio

Porträtaufnahmen wie ein Profi

Beim gemeinsamen Arbeiten im Studio werden Grundkenntnisse der Beleuchtung mit Blitz und Dauerlicht sowie Wissenswertes zu Posen und Regie vermittelt. Die erworbenen Kenntnisse werden sich auch auf Porträts bei Tageslicht oder im Heimstudio anwenden lassen. Jeder Kursteilnehmer wird unter professioneller Leitung mindestens drei Teilnehmer portraitieren und auch selbst portraitiert werden. Kenntnisse der eigenen Kamera und Vorkenntnisse in der Fotografie erforderlich. Bitte eigene Kamera mitbringen.

Volker Kunkel
So 22. Juni 2014, 10:00 - 18:30 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
10 Ustd., 10 Tn., EUR 65 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41768

Objektfotografie und Beleuchtung

Stillleben mit Objekten und Lebensmitteln

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand oder Obst und Gemüse als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stillleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich.

Volker Kunkel
Vorbesprechung:
Mo 24. März 2014, 19:15 - 21:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Raum 3.02
Wochenende 29. / 30. März 2014
Sa/So 10:00 - 16:15 Uhr
Alte Brennerei Hilbers,
Butjadingerstr. 346, Oldenburg, EG
18 Ustd., 10 Tn., EUR 86
Kursnummer 14A 41770

Literatur

Kreatives Schreiben

Das Handwerk des Geschichtenerzählens

Schreiben kann man lernen? Jein. Talent ist notwendig, aber es gibt auch Techniken und Kniffe, die vermittelt werden können. Helga Glaesener, Autorin zahlreicher Romane im Bereich Historisches, Krimi und Fantasy wendet sich an Anfänger, die ihre ersten Textversuche wagen wollen, aber auch an versierte Schreiber. Es wird u. a. um ausdrucksstarke Charaktere gehen, um Schreibperspektiven, den Zauber des Konflikts, Spannungsbögen und Dialoge. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. eigenes Schreibprojekt.

Helga Glaesener
Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
5-mal (10 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 48 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41908

Schreibwerkstatt

Eigene Texte unter die Lupe genommen

Die Geschichte ist fertig, der erste Teil des Romans steht und dann kommt die Unsicherheit. Wo liegen die Stärken und Schwächen des Textes? In der Schreibwerkstatt können angehende Autoren gemeinsam mit der Romanautorin Helga Glaesener in entspannter Atmosphäre Textauszüge unter die Lupe nehmen. Dabei werden natürlich auch Techniken des fesselnden Schreibens erklärt.

Helga Glaesener
Do 18:00 - 19:30 Uhr, 6. Febr., 6. März, 3. April, 8. Mai und 5. Juni 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
5-mal (10 Ustd.), 15 Tn.,
EUR 48 (inkl. EUR 3 Kopierkosten)
Kursnummer 14A 41910

_Kurse zur Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 67.

Eigene Lebensgeschichte(n) schreiben

Einführung in eine sinnvolle Schreibplanung

Liebevolle Menschen, schmerzreiche Erfahrungen, großartige Momente, Hoffnungen und Träume - das eigene Leben ist ein Puzzle bunter Erinnerungen. In diesem Kurs werden wir über eine sinnvolle Schreibplanung, mögliche Strukturen und Formen nachdenken. Es gibt Impulse, Ideen und Hinweise zu einem Verfassen von kurzweiligen autobiographischen Texten. Am Ende wird das eigene Werk kritisch überdacht und der Schreibentschlossene ist auf einen konstruktiven, schöpferischen Schreibprozess vorbereitet. Bitte mitbringen: Schreibzeug, aktuelle Fragen und evtl. schon vorhandene Texte.

Maria Eilers
Sa 26. April 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
8 Ustd., 13 Tn., EUR 42 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 41911

Spiele

Doppelkopf

Für Anfänger

„Na, wo ist die Kreuz-Dame?" Das ist eine der zentralen Fragen in diesem Kurs. Denn hier wird Doppelkopf gekloppt! Dabei werden Sie (nach den Vorgaben des Deutschen Doppelkopf-Verbandes) so fit in diesem Traditions-Kartenspiel gemacht, dass Sie in privater Runde ordentlich mitmischen können. Lernen Sie Spielregeln und Punkteaufschreiben - und so manchen Trick, um Ihr Punktekonto zu verbessern. Zusatzkosten für ein Kartenspiel: EUR 2.

Jürgen Ziechmann
Mo 20:00 - 21:30 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.13
6-mal (12 Ustd.), 12 Tn., EUR 52
Kursnummer 14A 41970

_Belote
Kartenspielen wie Gott in Frankreich finden Sie auf Seite 26.

2. Bildungsweg

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Anna Drosdowska
Telefon: 0441 92391-31
E-Mail: drosdowska@vhs-ol.de

Integrativer Vorbereitungslehrgang zum Erwerb eines Schulabschlusses der Sekundarstufe I

Hauptschul-, Hauptschul (Sek I)-, Realschul-, erweiterter Realschulabschluss
Für den Jahrgang 2013 / 2014 wurden zum ersten Mal in der VHS Oldenburg zwei integrative Kurse zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen im Bereich der Sekundarstufe I geplant.
Die Kursstruktur ermöglicht den Erwerb des Hauptschul-, des Realschul- und des erweiterten Realschulabschlusses. Eine Festlegung auf einen bestimmten Schulabschluss erfolgt erst im zweiten Halbjahr.
Die Abschlussprüfungen finden modular, d.h. zum Ende des ersten und des zweiten Halbjahres statt.
Die Laufzeit der Lehrgänge beträgt ein Jahr, bzw. die Kurse enden vor den darauf folgenden Sommerferien.

Neue Vorbereitungslehrgänge beginnen nach den Sommerferien 2014. Voranmeldungen zu den geplanten Vorbereitungslehrgängen sind ab sofort möglich.

Laufende integrative Lehrgänge

Die Kurse haben im August 2013 begonnen und enden mit den Prüfungen im Sommer 2014.
Kursnummer 13B 74200L vormittags
Kursnummer 13B 74202L abends

Die neuen integrativen Vorbereitungslehrgänge werden von den ÖFFENTLICHEN VERSICHERUNGEN OLDENBURG unterstützt.

Wenn junge Menschen sich entscheiden, versäumte Bildungsmöglichkeiten nachzuholen, dann verdient dies bestmögliche Unterstützung. Die VHS Oldenburg bietet hierfür verschiedene Wege. So zum Beispiel integrative Lehrgänge für lernbereite Jugendliche, die ihren Haupt- bzw. Realschulabschluss nachholen wollen. Die Öffentlichen Versicherungen Oldenburg unterstützen dieses gesellschaftspolitisch äußerst sinnvolle und wichtige Angebot.

Joschka Fischer hat Schule und Ausbildung abgebrochen – und wurde Bundesaußenminister und Harvard-Professor. Viele Jugendliche haben mit Problemen in der Familie oder ihrem Umfeld zu kämpfen, kommen mit Lernmethoden nicht zurecht, müssen Misserfolge verkraften und schaffen dann die gewünschten Schulabschlüsse nicht. Die integrativen Lehrgänge der VHS Oldenburg bieten diesen Jugendlichen neue Möglichkeiten. Mentoren begleiten und führen die Schülerinnen und Schüler durch den gesamten Lehrgang; sozialpädagogische und psychologische Betreuung unterstützt die Wissensvermittlung.

Joschka Fischer – und nicht nur er – hat gezeigt: es geht; man kann immer noch „die Kurve kriegen". Dazu braucht es Unterstützung und Motivation, eigene und fremde. Und es braucht Zukunftsperspektiven, die den Jugendlichen eröffnet werden müssen. Die Chance, diese später auch nutzen zu können, schafft die VHS Oldenburg mit ihrem Angebot integrativer Lehrgänge zur Erlangung eines Schulabschlusses. Da engagiert sich die „Öffentliche" gern.

ÖFFENTLICHE
LANDESBRANDKASSE
VERSICHERUNGEN OLDENBURG

2. Bildungsweg

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Kurse)

Die VHS Oldenburg führt Tages- und Abendlehrgänge zur Vorbereitung auf die Zulassungsprüfung zum Hochschul- und Fachhochschulstudium nach der neuen Prüfungsordnung durch. Abendlehrgänge beginnen jeweils im Januar, Tageslehrgänge im April. Diese Lehrgänge bereiten auf den allgemeinen Teil der Zulassungsprüfung vor, entsprechend der Verordnung über den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung. Die schriftlichen und mündlichen Prüfungen des allgemeinen Teils finden im Januar und Februar nach dem Ende der Vorbereitungslehrgänge statt.
Bei der Meldung zur Prüfung müssen folgende Zulassungsbedingungen erfüllt sein:

- abgeschlossene Berufsausbildung und zweijährige Tätigkeit im erlernten Beruf oder
- fünfjährige qualifizierte Tätigkeit, wobei die selbstständige Führung eines Haushaltes mit Kinderbetreuung anerkannt wird
- Nachweis eines Schulabschlusses im Sekundarbereich I
- Nachweis einer langfristigen intensiven Vorbereitung auf die Prüfung

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Abendkurs)

Barbara Siebolds / Manfred Bohlje
Friedhelm Schulz / Marjorie Scholz
Mo - Do 19:00 - 21:00 Uhr, ab 27. Jan. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
140-mal (420 Ustd.), 20 Tn., EUR 830
Keine Ermäßigung möglich.
Eine Ratenzahlung ist möglich.
Kursnummer 14A 74310L

Hochschulzugang durch Prüfung (Z-Vormittagskurs)

Barbara Siebolds / Manfred Bohlje
Johanna-Ursula Dyga / Marjorie Scholz
Mo - Fr 8:45 - 12:00 Uhr, ab 23. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
126-mal (504 Ustd.), 19 Tn.,
EUR 960 (inkl. Kopierkosten)
Keine Ermäßigung möglich.
Eine Ratenzahlung ist möglich.
Kursnummer 14A 74350L

| Regionales Grundbildungszentrum |

Das Ministerium für Wissenschaft und Kultur fördert seit 1. April 2012 das Regionale Grundbildungszentrum (RGZ) der VHS Oldenburg.

In diesem Modellvorhaben in Niedersachsen werden drei Mikroprojekte realisiert: Family Literacy als aufsuchende Bildungsarbeit im Kulturzentrum Rennplatz, Entwicklung der Lernsoftware Beluga, Unterstützung von Selbsthilfestrukturen der Lernenden in Alphabetisierungskursen und eine RGZ-Servicestelle. Koordinator: Achim Scholz.

Rechtschreibung und Grammatik

Stolpersteine der Rechtschreibung

groß/klein? getrennt/zusammen? s-ss-ß?
In diesem Kurs werden zahlreiche Probleme der deutschen Rechtschreibung angesprochen und anschaulich erklärt. Auch die Zeichensetzung wird behandelt. Individuelle Probleme können mit der Kursleitung besprochen werden.

Dietmar Bräuer
Mi 18:00 - 19:30 Uhr, ab 12. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
12-mal (24 Ustd.), 12 Tn., EUR 73
Für NWZ-Card Inhaber EUR 68
Kursnummer 14A 72610

Probleme der Rechtschreibung

Wochenendkurs
In diesem Kurs werden die Grundlagen der deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung erläutert. Sie haben die Möglichkeit, Ihre individuellen Probleme mit der Kursleitung zu besprechen.

Dietmar Bräuer
Wochenende 7. / 8. Febr. 2014
Fr 17:00 - 19:30 Uhr, Sa 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
8 Ustd., 12 Tn., EUR 30
Kursnummer 14A 72611

| VHS-Newsletter |

Der VHS-Newsletter informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen in und außerhalb der VHS, spezielle Kursangebote, Hintergründe und Wissenswertes aus Ihrer VHS.
Über die Webseite www.vhs-ol.de/newsletter können Sie sich bequem für den Newsletter-Bezug anmelden.

ABC Selbsthilfegruppe Oldenburg

Die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg wird von den Lernenden Brigitte und Ernst geleitet. Beide lernen Lesen und Schreiben in Kursen der Volkshochschule Oldenburg.

Die Gruppe will Menschen mit Lese- und Schreibschwäche Mut machen, Kurse bei der VHS zu belegen. Sie wendet sich auch mit öffentlichen Aktionen an Vertreter aus Bildung, Wirtschaft und Politik, um aktiv auf Verbesserungen für Betroffene hinzuwirken. Die Aktivitäten dokumentiert sie im Internet: www.alogos.de

Die Selbsthilfegruppe ist für alle Interessierte offen. Sie trifft sich immer am 1. Montag im Monat in der Volkshochschule Oldenburg in Raum 2.08 von 19:30 - 21:30 Uhr. Telefon: 0176 90748649

Ernst Lorenzen und Brigitte van de Velde

Alphabetisierung

Fachberatung für Migranten
Andrea Meyer zu Natrup
Telefon: 0441 92391-33
E-Mail: meyerzunatrup@vhs-ol.de

Integrationskurse mit Alphabetisierung

1.260 Unterrichtsstunden: Das ist der Gesamtumfang der Integrationskurse mit Alphabetisierung. Sie richten sich an Migranten mit dauerhaftem Aufenthaltsstatus in Deutschland. Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen das Ausländerbüro, das Jobcenter und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, das die Integrationskurse auch fördert. Die Teilnahme ist aber auch für Selbstzahler oder Personen mit anderweitiger Förderung möglich. Inhaltlich gliedern sich die Kurse in Module mit je 100 Unterrichtsstunden. Nach 12 Modulen legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer" ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 / B1 nachweisen können. Außerdem findet ein Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden statt, der ebenfalls mit einer Prüfung abschließt. Die Anmeldung ist nur nach einer **persönlichen Beratung** möglich. Durch einen Einstufungstest kann eine Zuordnung in Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Kurse erfolgen.

Basissprachkurs
Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten, die die lateinischen Schriftzeichen als Basis für den Sprachkurs erlernen wollen.

Mariya Popovych / Ursula Behrends
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 28. April 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn.,
Kursnummer 14A 72103

Basissprachkurs
Mariya Popovych / Anne von Seggern
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, ab 17. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
225-mal (900 Ustd.), 12 Tn.,
Kursnummer 14A 72107Z

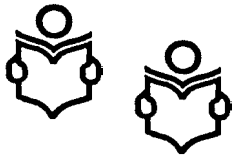
Aufbaukurs A (ab Modul 5)
Mo - Fr 8:30 - 12:00, seit 9. Sept. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.04
315-mal (1260 Ustd), 12 Tn
Kursnummer 13B 72105

Aufbaukurs B (ab Modul 7)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 1. März 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.12
315-mal (1260 Ustd), 10 Tn.
Kursnummer 13A 72102

Aufbaukurs B (ab Modul 9)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 6. Nov. 2013
VHS Karlstraße 25; Raum 3.05
60-mal (360 Ustd), 10 Tn.
Kursnummer 12B 72106

Aufbaukurs B (ab Modul 9)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 15. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.06
60-mal (360 Ustd),10 Tn.
Kursnummer 12B 72103

Aufbaukurs B (ab Modul 9)
Mo - Fr 8:30 - 12:00 Uhr, seit 15. Nov. 2013
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
60-mal (360 Ustd), 10 Tn.
Kursnummer 13A 72101



Alphabetisierung und Grundbildung

Fachberatung Grundbildungskurse
Achim Scholz
Telefon: 0441 92391-53
E-Mail: scholz@vhs-ol.de

Die Volkshochschule bietet Kurse an, in denen das Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf noch einmal gelernt werden kann.
Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg ist jederzeit möglich.
Telefonische **Auskunft, Beratung** und **Anmeldung** ist **jederzeit** möglich. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
Unter dem Motto „Bildung muss bezahlbar bleiben" bittet der Teilnehmerrat der VHS um Spenden für die Alphabetisierungsarbeit.
IBAN DE32 2805 0100 0014 4056 25
BIC BRLADE21LZO

Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

Intensivkurs am Vormittag

Kathleen Bleßmann / Nadine Engel
Mo - Fr 8:30 -12:00 Uhr, ab 10. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
104-mal (416 Ustd.), 8 Tn., EUR 618
Kursnummer 14A 72210

Lesen und Schreiben von Anfang an

Achim Scholz
Di und Do 19:30 - 21:00 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
41-mal (82 Ustd.), 8 Tn., EUR 131 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 72211

Gabriele Raschke
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.07
41-mal (82 Ustd.), 8 Tn., EUR 131 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 72212

Gisela Matthiessen
Di und Do 18:00 - 19:30 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.08
41-mal (82 Ustd.), 8 Tn., EUR 131 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 72215

Wortbildung und Rechtschreibung

Intensivkurs am Vormittag
Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit größeren Schwächen in der Schriftsprache. Die Grundlagen von Wortbildung und Rechtschreibung werden erarbeitet und geübt. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin vorbereitet.

Kathleen Bleßmann
Di 8:30 - 12:00 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
22-mal (88 Ustd.), 10 Tn., EUR 140 (inkl. Kopierkosten)
Kursnummer 14A 72219

Schreiben am Computer

Für Lernende aus Grundbildungskursen

Karsten Cornelius
Di 16:00 - 18:15 Uhr, ab 11. Febr. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.02
22-mal (66 Ustd.), 8 Tn., EUR 102
Kursnummer 14A 72222

Alphabetisierung und Grundbildung an der VHS Oldenburg
www.abc-projekt.de

Junge VHS

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Fachberatung
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Babysitter-Pass

Babysitten ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern! Aber was tun, wenn das Baby schreit, die Hose voll ist, Spielideen fehlen oder der „Trotzkopf" sich durchsetzt? Mädchen und Jungen ab 14 können in diesem Kurs mehr erfahren über die Entwicklung und Pflege von Kindern; Spiel- und Beschäftigungsideen, Handlungshilfen in schwierigen Situationen sowie Rechte und Pflichten im Bereich Kinderbetreuung und Babysitting. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den „Babysitter-Pass" und können in eine Vermittlungskartei der VHS aufgenommen werden.

Luisa Gialletto / Carolin Snieders
Wochenende 14. / 15. März 2014
Fr 15:30 - 19:30 Uhr, Sa 10:00 - 19:30 Uhr
Keine Ermäßigung möglich.
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.03
13 Ustd., 15 Tn., EUR 43 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65200

Hundesitter

Mit dem Hund raus

Warum nicht das Taschengeld mit Arbeit aufbessern, die auch Spaß macht? Aber die Sicherheit geht vor. Gelernt wird der richtige Umgang mit Hunden auf dem Spaziergang, Notfallsituationen werden besprochen. In Theorie und Praxis wird u. a. geschult, welche Konsequenz notwendig ist, wie Körpersprache auf den Hund wirkt, die Sache mit den Leckerchen und auch wie ein spaßiger Hundespaziergang aussehen kann. Eine Betreuung für die Jugendlichen ist auch nach der Veranstaltung möglich. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen. Teilnahme ab 13 Jahre mit Einverständniserklärung der Eltern möglich.

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann/ Behördlich zertifizierte Hundetrainerin Kristina Falke
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa / So 9:00 - 15:00 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Eßkamp 54
14 Ustd., 15 Tn., EUR 61 (inkl. Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65205

Ein Therapiehund stellt sich vor

Für Eltern mit ihren Kindern von 3 - 6 Jahren

An diesem Nachmittag lernen die Kinder den Therapiehund Cooper kennen. Mit seiner Hilfe erfahren sie aber auch die Eltern, was ein Hund ist und was er nicht ist. In einem kleinen Theaterstück werden die wichtigsten Regeln für den Umgang erklärt und „erspielt". Cooper ist die ganze Zeit dabei. Er wird einige Kunststücke vorführen, um den Kindern ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Und die Kinder können den Hund selbst erfahren, indem sie kleine einfache Kommandos erteilen, ihn streicheln, bürsten oder an der Leine führen.

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann
Mi 28. Mai 2014, 16:00 - 17:30 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Eßkamp 54
2 Ustd., 7 Tn., EUR 19 Gebühr für ein Elternteil mit Kind. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65209

Neu

Hunde spielen anders als Kinder - „Hundesprache"

Für Kinder ab 5 Jahre mit einem Elternteil

„Der tut nichts, der will nur spielen" – Eltern und Kinder sollten genügend Kenntnisse über das natürliche Verhalten von Hunden haben, um deren Reaktionsmuster zu verstehen, die sich aus ihrer arteigenen Natur ergeben. Dabei werden Fragen beantwortet wie „Nehmen Hunde Kinder ernst?", „Was darf ein Kind mit einem Hund machen und was nicht?", „Woran erkenne ich die Absicht freilaufender Hunde?", „Wie können Beißattacken vermieden werden?" Mit dem Therapiehund Cooper werden die Antworten anschaulich vermittelt.

Therapiehundeführerin Michaela Bergemann
Wochenende 24. / 25. Mai 2014
Sa/So 9:00 - 15:00 Uhr
4 plus 2, Praxis Kynophobie, Eßkamp 54
4 Ustd., 15 Tn., EUR 39
Kursnummer 14A 65207

Neu

Inline-Skating für Kinder von 6 - 10 Jahren

Spaß und Sicherheit auf acht Rollen

Auf Skates einen Berg hinabrasen? Macht bestimmt Spaß. Doch davor solltet ihr die Grundlagen beherrschen. Die werden in diesem Kurs vermittelt - etwa richtiges Fallen, sicheres Fahren und Bremsen. Darüber hinaus übt Ihr Kurvenfahren und Richtungswechsel. Bitte mitbringen: Inline-Skates mit Rollen ohne schwarzen Abrieb, Schoner für Ellenbogen, Knie und Handgelenke und Helm (der auch getragen werden soll).

Holger Ameling
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 22. Febr. 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
2-mal (6 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 29 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65250

Holger Ameling
Sa 10:00 - 12:15 Uhr, ab 10. Mai 2014
Bildungszentrum für Technik u. Gestaltung; Straßburger Str. 2; Sporthalle
2-mal (6 Ustd.), 16 Tn.,
EUR 29 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65251

Selbstbehauptung für Kinder

Für den Fall der Fälle

In einer perfekten Welt gäbe es diesen Kurs nicht. Aber leider gibt es keine perfekte Welt - und daher können Kinder (6-11 Jahre) hier spielerisch lernen, wie sie sich bei gewaltsamen Übergriffen wehren können. Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention, gearbeitet wird auch an Distanzschulung und der Befreiung aus Gefahrensituationen. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung.

Dieter Bölts
So 11. Mai 2014, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 14 Tn., EUR 33 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65260

Selbstverteidigung

Selbstbehauptung / Selbstbewusstsein für Jugendliche

Lerne deine inneren Stärken kennen, was kannst du tun, wenn du in die Ecke gedrängt wirst (Mobbing und Schikane in der Schule oder auf dem Schulweg)? - Wie kannst du dich allein mit Deiner Körpersprache, mit deinen Worten und, wenn es sein muss, auch mit deinem Körper wehren? Wie kräftig bist du überhaupt? In diesem Lehrgang wirst du dich näher kennen lernen, du wirst erstaunt sein, wie viel Kraft indir steckt. Wie kann ich mich und andere schützen und wie kann ich helfen, wenn sich jemand in einer Notsituation befindet. Mit einem gesunden Selbstbewusstsein kannst du mit solchen Situationen ganz anders umgehen. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung. Ab 12 Jahren.

Dieter Bölts
So 11. Mai 2014, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.19
4 Ustd., 14 Tn., EUR 33 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65261

Geocaching - die moderne Schatzsuche

Jung und alt im Team unterwegs

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche. Mit Hilfe eines Global Positioning System (GPS)-Empfängers können die weltweit versteckten Schätze geborgen werden. Die Verstecke bergen nicht wirklich wertvolle Schätze, es geht um einen ideellen Wert - „Der Weg ist das Ziel". Geocaching ist sehr spannend, abwechslungs- und lehrreich, weckt die Kreativität, fördert die Gesundheit durch Bewegung in der Natur und die Zusammenarbeit in der Gruppe und macht auch in der Familie Spaß. Fünf Navigationsgeräte (Etrex 10) sind vorhanden. Eigene Geräte können mitgebracht werden. Für Kinder ab 8 Jahren.

Arno Günther
Sa 24. Mai 2014, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
8 Ustd., 15 Tn., EUR 35; Gebühr für Kinder EUR 25
Anmeldung nur als Team möglich.
Kursnummer 14A 65265

Trommeln für Kinder von 6 - 11 Jahren

Gruppenrythmisches Mutmachererlebnis

Kinder lieben die Trommel wie kaum ein anderes Instrument. Und das hat gute Gründe: Beim Trommeln spüren die Kinder den eigenen Rhythmus und können sich direkt ausdrücken. Mit einer Gruppe zu trommeln, ist zudem ein wunderbares, Mut machendes Erlebnis! Die Kinder spüren die Kraft der Gemeinsamkeit. Trommeln ist auch gut für die Entwicklung: Rhythmusgefühl, Konzentrationsfähigkeit und motorische Fähigkeiten werden gefördert. Leihinstrumente sind vorhanden.

Komi Amefiohoun
Sa 10:00 - 11:30 Uhr, ab 26. April 2014
Cadillac-Kulturzentrum; Huntestr. 4a, Gartensaal
5-mal (10 Ustd.), 10 Tn., EUR 64 (inkl. EUR 3 Kopierkosten und EUR 5 Leihgebühr für Instrument)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65430

Crashkurs Realschulabschlussprüfung Englisch 2014

Gezielt üben in lockerer Atmosphäre!

Wir rufen uns die wichtigsten Dinge für die Realschul-Abschlussprüfung nochmal ins Gedächtnis, sprechen über Strategien und Techniken, üben mit prüfungstypischen Aufgaben und simulieren die Prüfung unter Originalbedingungen. Du bekommst Raum für alle Fragen, die Du noch hast. You can do it!

Marjorie Scholz
7. - 11. April 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 110 (inkl. EUR 6 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65510

Crashkurs Realschulabschlussprüfung Deutsch

Lockere Atmosphäre! Kein Druck!

In diesem Kurs wiederholen wir Schritt für Schritt, wie man optimal an jeden einzelnen Teilbereich der Abschlussprüfung in Deutsch herangeht. Ganz gezielt üben wir die effektive Bearbeitung aller Aufgabentypen. Ausserdem schreiben wir eine Probe-Prüfung unter Originalbedingungen, die natürlich auch korrigiert wird. So kann jeder besser einschätzen, was in der Prüfung auf ihn zukommt und an welchen Schwachstellen er noch arbeiten muss. Keine Frage ist zu dumm, keine Wissenslücke zu peinlich!

Marjorie Scholz
Do + Fr 3. + 4. April 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.03
16 Ustd., 14 Tn., EUR 92 (inkl. EUR 6 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65512

Crashkurs Realschulabschlussprüfung Mathematik

Der kompakte Kurs bietet die Möglichkeit an, sich erfolgreich auf die Abschlussprüfung vorzubereiten. Behandelt werden Aufgaben des Haupt- und Wahlteiles, die besondere Beachtung gilt dem allgemeinen Teil. Grundlagen werden aufgefrischt, an Beispielarbeiten wird geübt. Eine Probeklausur mit Bewertung schließt den Kurs ab.

Manfred Bohlje
3. - 9. April 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.01
5-mal (20 Ustd.), 14 Tn., EUR 110 (inkl. EUR 6 Lehrmaterial) Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65513

Sicher im Vorstellungsgespräch

Crashkurs für Jugendliche

Im Vorstellungsgespräch gilt es gerade für junge Menschen Hürden zu nehmen, die sie nicht auf den ersten Blick erkennen können. Dazu gehören folgende Inhalte dieses Crashkurses: Den ersten Eindruck positiv mit angemessener Kleidung zu gestalten, mit sympathischer Körpersprache zu überzeugen sowie den Umgang mit schwierigen Fragen zu beherrschen - welche Antworten sind Knockout-Kriterien? Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Pädagogin Karin M. Peters
Sa 1. März 2014, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
7 Ustd., 16 Tn., EUR 49 Ermäßigung nur für GSG-Mieter
Kursnummer 14A 65099 GSG Mieterrabatt

10-Finger-Tastschreiben

Mit MS-TEX

Ziel des Kurses ist die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes und Schreibtraining. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses kurz erläutert. Das Tastenfeld wird anhand des Lernprogramms MS-TEX für Windows erarbeitet. Der Lernerfolg wird durch den Einsatz von mentalem Training nach jeder Übungseinheit unterstützt. Für Kinder ab 10 Jahren.

Renate Bosse
Mi 16:30 - 18:00 Uhr, ab 5. März 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
15-mal (30 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 129 Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65100

10-Finger-Tastschreiben

Sicher und einfach Tastschreiben lernen

In diesem Kurs wird nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet: Unterschiedliche Sinne und damit verschiedene Lerntypen werden angesprochen. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den Lernerfolg. Für Kinder ab 10 Jahren.

Gerlinde Schubert
Di 16:30 - 18:00 Uhr, ab 6. Mai 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 119 (inkl. Lehrbuch)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 14A 65101

| Schule • Beruf • Perspektiven |

Team Wendehafen
Schule • Beruf • Perspektiven

Unterstützung auf dem Weg ins Berufsleben
Überblick Berufliche Weiterbildung und Fördermöglichkeiten

Kontakt
Jugendberufshilfe und Bildungsberatungsstelle:
Team Wendehafen
Am Wendehafen 8 | 2. OG. | 26135 Oldenburg
Telefon: 0441 21906 73
E-Mail: teamwendehafen@stadt-oldenburg.de

Amt für Jugend, Familie und Schule
STADT OLDENBURG i.O.

Sommerakademie

Anmeldung und Kursinformation
Kundenzentrum
Telefon: 0441 92391-50
Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de

Hier haben wir für Sie eine Übersicht der Kurse erstellt, die vom 25. August bis zum 14. September stattfinden.

Die Ankündigungstexte finden Sie in den jeweiligen Fachgebieten oder auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de.

Sprachen

Business English Kompakt (B1) Pre-Intermediate Kleingruppe

Charles Atwell/
25. - 29. Aug. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 52735B | Seite 24

Business English Kompakt (B2) Intermediate Kleingruppe

Charles Atwell/
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 52740B | Seite 24

Englisch Kompakt: Advanced Conversation (B2/C1) Kleingruppe

Samuel Xavier/Deidre Graydon
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 167
Kursnummer 14B 52750B | Seite 24

Französisch Kompakt: B1, Teil II Kleingruppe für Fortgeschrittene

Anne-Marie Giacalone-Friederichs/Carla Peters
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.08
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 53731B | Seite 27

Italienisch Kompakt: A2, Teil II Kleingruppe

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
15. - 19. Sept. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 54722B | Seite 30

Italienisch Kompakt: Conversazione (B1) Teilzeit

Anne-Marie Giacalone-Friederichs
8. - 12. Sept. 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 65 (inkl. EUR 2 Lehrmaterial)
Kursnummer 14B 54735B | Seite 30

Niederländisch Kompakt (A1) Teil I Kleingruppe

Manuela Girgsdies
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 55870B | Seite33

Niederländisch Kompakt (A1) Teil II Kleingruppe

Manuela Girgsdies
8. - 12. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.10
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 165
Kursnummer 14B 55872B | Seite 33

Rhetorik

Rhetorik I und II - Wochenseminar Überzeugend auftreten

Pädagogin Karin M. Peters
1. - 5. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 259 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14B 31518B | Seite 55

Rhetorik III und IV - Wochenseminar Kompeten schwierige Gespräche führen

Pädagogin Karin M. Peters
8. - 12. Sept. 2014, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn.,
EUR 259 (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 14B 31519B | Seite 55

Berufliche Bildung und EDV

NLP - Basiskurs – Neurolinguistisches Programmieren für Einsteiger

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Ursula Ross
Mo und Di 9:00 - 18:00 Uhr
8. und 9. Sept. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.09
20 Ustd., 14 Tn., EUR 159
Kursnummer 14B 32421 | Seite 57

Apple Mac Ein- und Umsteigerkurs

Torsten Dobe
Wochenende 5. / 6. Sept. 2014
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02
12 Ustd., 12 Tn., EUR 109 (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 14B 34202 | Seite 63

Neuerungen in Office 2013 Arbeiten mit Office 2013 für Umsteiger und Autodidakten

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
1. - 5. Sept. 2014
Mo - Do 8:30 - 16:15 Uhr, Fr 8:30 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
40 Ustd., 10 Tn., EUR 279 (inkl. Lehrbücher)
Kursnummer 14B 34302B | Seite 64

Workshop: Frag den Photoshop-Profi! Reihe: Fotografie professionell

Volker Kunkel
Sa 6. Sept. 2014, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
7 Ustd., 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 14B 34406 | Seite 67

Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5 - Wochenseminar für Einsteiger

Sabine Weigmann-Hobe
8. - 12. Sept. 2014
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 12 Tn., EUR 339
Kursnummer 14B 34422B | Seite 68

eBay für Einsteiger Kaufen und Verkaufen im Internet

Manfred Deutsch
Mo und Mi 18:00 - 22:00 Uhr
8. und 9. Sept. 2014
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
2-mal (10 Ustd.), 12 Tn., EUR 59
Kursnummer 14B 34803 | Seite 72

Berufliche Bildung und EDV

Facebook für Senioren
Mit Freunden (sicher) verknüpfen

Manfred Deutsch
Di 9. Sept. 2014, 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
4 Ustd., 10 Tn., EUR 35
Kursnummer 14B 34954 | Seite 73

Ratgeber und Praxis

Wilde Kräuter im Spätsommer
Schätze am Wegesrand

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer
Sa 6. Sept. 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Winkelweg 26a; Oldenburg (bei Meyer)
3 Ustd., 27 Tn., EUR 19
Kursnummer 14B 19062 | Seite 81

Gesundheit, Fitness

Slacklining - Seiltanzen im Wald
Eine Einführung

Mike Rynne
8. - 11. Sept. 2014, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt:
Marktplatz Eversten (Ecke Wienstr. und Hauptstr.)
4-mal (8 Ustd.), 8 Tn., EUR 45
Kursnummer 14A 24054 | Seite 95

Intuitives Bogenschießen
Ziel und Schütze als einzige Realität
Eine Einführung

Sascha Oeltjen
Wochenende 6. / 7. Sept. 2014
Sa 14:00-16.15 Uhr, So 10:00 - 12:15 Uhr
Bogen Treff,
Wehnerfelder Weg 3a, Wiefelstede/Wehnerfeld
6 Ustd., 10 Tn.,
EUR 58 zzgl. EUR 9 Leihgebühr für Bögen.
Vorhandene Bögen können mitgebracht werden.
Kursnummer 14A 24074 | Seite 96

Bildhauerei

Meeresformen in Stein
Inspiration im Skulpturengarten

Dorothee Helling-Sohmen
Wochenende 30. / 31. Aug. 2014
Sa 11:00 - 18:00 Uhr, So 11:00 - 17:30 Uhr
Bildhaueratelier Helling-Sohmen;
Wiefelsteder Str. 15; Oldenburg
18 Ustd., 9 Tn.,
EUR 80 (zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch)
Kursnummer 14B 41360 | Seite 118

Bildhauerei / Fotografie

Grundkurs Fotografie mit Exkursion
Eine Einführung

Anja Wockenfuß
Einführung:
Di 2. und Do 4. Sept. 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
Exkursion: So 7. Sept. 2014, 10:00 - 14:30 Uhr
Bildbesprechung:
Di 9. Sept. 2014, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
15 Ustd., 13 Tn., EUR 66
Kursnummer 14B 41706 | Seite 122

Hafen Vegesack in Bremen und die Weser
Fotoexkursion

Gisbert Kleinhalz
Vorbesprechung:
Di 26. Aug. 2014, 19:00 - 21:15 Uhr
Einführung: Do 28. Aug. 2014, 19:45 - 22:00 Uhr
Exkursion: So 31. Aug. 2014, 10:00 - 13:45 Uhr
Bildbesprechung:
Do 4. Sept. 2014, 19:45 - 22:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.02
14 Ustd., 13 Tn., EUR 62
Kursnummer 14B 41758 | Seite 124

Angebote der Außenstellen Hatten+Wardenburg

| Hinweise |

Die Angebote der Außenstellen Hatten+Wardenburg finden in der Alten Ziegelei Westerholg, Ziegeleiweg 11, Wardenburg statt.

Information und Beratung: 04407 71475-0.

Steinbildhauerei in der Ziegelei

Außer der Freude am Gestalten sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Sinne werden in Beruf und Alltag zunehmend von zweidimensionalen Dingen beansprucht. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, dreidimensional zu denken. Ihre vielfältigen Sinne kreativ in Bewegung zu setzen und Ihren Vorstellungen Ausdruck zu geben. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Steinbildhauerei und können mit entsprechender Anleitung und Hilfestellung unterschiedlicher Formen- und Oberflächenbearbeitungen ausprobieren. Spannend dabei ist nicht nur die fertige Skulptur, sondern auch der kreative Prozess der Arbeit. Das Material ist Sandstein (Abrechnung per Kilo mit der Dozentin), das notwendige Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: 2 Sandsäcke, Werkzeug, Handschuhe und Schutzbrille.

Christa Müller
4. - 8. Aug. 2014, Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Kursnummer 14A 94301

4. - 8. Aug. 2014, Mo - Fr 13:00 - 16:00 Uhr
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Kursnummer 14A 94302

11. - 15. Aug. 2014, Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr
5-mal (20 Ustd.), 10 Tn., EUR 109
Kursnummer 14A 94303

Acrylmalerei in der Ziegelei für Anfänger und Fortgeschrittene

Raus aus dem Kopf - rauf auf die Leinwand

Viel Raum und Freiheit für den malerischen Schöpfungsprozess bietet die Sommerakademie in der inspirierenden Umgebung der alten Ziegelei. Die wasserverdünnbare Acrylfarbe lässt sich sehr vielseitig und auch in beliebig vielen Schichten verarbeiten, trocknet schnell und haftet auf jedem Untergrund. Sie erhalten Anregungen zum Gestalten Ihrer Bilder. Ob dabei gegenständlich oder abstrakt gemalt wird bleibt Ihren individuellen Wünschen überlassen. Die individuelle Begleitung und der Austausch bei allen auftauchenden Fragen ist wesentlicher Bestandteil des Kurses. Es werden Hinweise zu Komposition, Wirkung der Farben im Bild, Farben mischen und Wege zur Abstraktion vermittelt. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Malwerkzeuge (Pinsel, Spachtel, Malmesser, Schwämme) und Maluntergrund (Leinwände, Malpappen, Holzstücke oder zu bemalende Objekte) sowie Stifte und Skizzenblock und Klebeband.

Christa Scholz
4. - 8. Aug. 2014, Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr
5-mal (20 Ustd.), 12 Tn., EUR 109
Freies Arbeiten bis 18:00 Uhr möglich.
Kursnummer 14A 94304

Karneval der Tiere für Kinder

Für Kinder ab 8 Jahren

Tiere - große, kleine, dünne, dicke, wilde, zahme, echte oder ausgedachte - mit Ton, Aquarell, Buntstiften, Kreiden, Bleistift, Tusche, Tonpapier... Es wird geformt, gemalt, gezeichnet, geklebt, ausgeschnitten und gedruckt, erzählt und vorgelesen. Wir schaffen gemeinsam eine einzigartige Wildnis und erwecken die Tiere zum Leben.

Diplom-Kunsttherapeutin Inge Friebe
4. - 8. Aug. 2014, Mo - Fr 10:00 - 14:00 Uhr
5-mal (25 Ustd.), 12 Tn., EUR 79
Kursnummer 14A 94305

Bildungsurlaub

Hinweise

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung bei gleichzeitiger Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

Wer hat das Recht auf Bildungsurlaub?

Das Recht auf Bildungsurlaub ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt. In Niedersachsen gilt das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG). Laut diesem hat jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin in Niedersachsen seit dem 1. Januar 1975 das Recht auf Bildungsurlaub; seit dem 1. Januar 1991 gilt das neue Bildungsurlaubsgesetz. Dort heißt es unter anderem:

§ 2.1 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen.

§ 2.2 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen sind Arbeiter, Arbeiterinnen, Angestellte sowie die zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten.

§ 2.3 Der Anspruch auf Bildungsurlaub kann erstmals nach 6-monatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.

§ 2.4 Der Anspruch des Arbeitnehmers, der Arbeitnehmerin auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalbdes laufenden Kalenderjahres.

§ 2.6 Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann noch im laufenden Kalenderjahr geltend gemacht werden. Soweit der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin zustimmt, können im laufenden Kalenderjahr auch die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der beiden Kalenderjahre unmittelbar vor dem vorangegangenen Kalenderjahr geltend gemacht werden; dies gilt jedoch nur, wenn sie gemeinsam mit den Bildungsurlaubsansprüchen des laufenden und des vorangegangenen Kalenderjahres für eine zusammenhängende Bildungsurlaubsveranstaltung geltend gemacht werden.

§ 4 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen dürfen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nach diesem Gesetz nicht benachteiligt werden.

§ 5 Bildungsurlaub wird vom Arbeitgeber oder von der Arbeitgeberin ohne Minderung des Arbeitsentgelts gewährt.

BU = Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung für den Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin, dem Sie Ihre Entscheidung mindestens 4 Wochen vor Seminarbeginn unter Angabe des Termins und der Bildungsveranstaltung mitteilen müssen. Nach Beendigung des Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage für Ihren Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin.

An den Bildungsurlauben können alle Interessierten, auch diejenigen ohne rechtlichen Anspruch auf einen Bildungsurlaub, teilnehmen, auch z. B. Arbeitslose oder Studierende.

Die mit * gekennzeichneten Kurse sind nicht nach dem Bremischen Bildungsurlaubsgesetz genehmigt.

Bildungsurlaub / Kompaktkurse

Sprachen

14A52718B	Englisch für die Reise (A1/A2)	24. - 28.03.14	Seite 23
14A52725B	Englisch Kompakt: Refresher A2	14. - 18.07.14	Seite 23
14A52732B	Englisch Kompakt: Refresher A2/B1, Teil II	10. - 14.03.14	Seite 23
14A52733B	Englisch Kompakt: Intermediate (B1) Brush up your English!	21. - 25.07.14	Seite 24
14B52735B	Business English Kompakt (B1) Pre-Intermediate	25. - 29.08.14	Seite 24
14B52740B	Business English Kompakt (B2) Intermediate	01. - 05.09.14	Seite 24
14B52750B	Englisch Kompakt: Advanced Conversation (B2/C1)	01. - 05.09.14	Seite 24
14A53700B	Französisch Kompakt: A1 Teil I (Teilzeit)	03. - 07.02.14	Seite 26
14A53712BZ	Französisch Kompakt: A1 Teil II	03. - 07.03.14	Seite 26
14A53715B	Französisch Kompakt: Für die Reise (A1)	05. - 09.05.14	Seite 26
14A53717B	Französisch Kompakt: Für die Reise Teil II (A1)	14. - 18.07.14	Seite 26
14A53720B	Französisch Kompakt: A2 Teil I (Teilzeit)	30.06. - 04.07.14	Seite 26
14B53731B	Französisch Kompakt: B1, Teil II	01. - 05.09.14	Seite 26
14A53738B	Französisch Kompakt: Conversation B1/B2 (Teilzeit)	07. - 11.07.14	Seite 26
14A54717B	Italienisch für die Reise, Teil I	14. - 18.07.14	Seite 30
14A54718B	Italienisch Kompakt: A1, Teil II Für die Reise	21. - 25.07.14	Seite 30
14B54722B	Italienisch Kompakt: A2, Teil II	15. - 19.09.14	Seite 30
14B54735B	Italienisch Kompakt: Conversazione (B1) Teilzeit	08. - 12.09.14	Seite 30
14B55870B	Niederländisch Kompakt (A1) Teil I	01. - 05.09.14	Seite 33
14B55872B	Niederländisch Kompakt (A1) Teil II	08. - 12.09.14	Seite 33
14A55873B	Niederländisch Kompakt (A2) Teil I	03. - 07.02.14	Seite 33
14A55874B	Niederländisch Kompakt (A2) Teil II	21. - 25.07.14	Seite 33
14A56650B*	Russisch kompakt A1, Teil I - Teilzeit	17. - 21.03.14	Seite 35
14A56651B*	Russisch kompakt A1, Teil II - Teilzeit	05. - 09.05.14	Seite 35
14A57510B	Spanisch Kompakt: A1, Teil I	03. - 07.02.14	Seite 40
14A57511B	Spanisch Kompakt: A1, Teil I	14. - 18.07.14	Seite 40
14A57512B	Spanisch Kompakt: A1, Teil II	21. - 25.07.14	Seite 40
14A57530B	Spanisch Kompakt: B1, Teil I	07. - 11.07.14	Seite 40

Berufliche Bildung

14A31201B	Selbst-bewusst und kompetent führen	23. - 27.06.14	Seite 53
14A31203B*	Zeitmanagement	21. - 23.05.14	Seite 53
14A31301B	Intensivtraining „Fit für den Vertrieb“	12. - 16.05.14	Seite 54
14A31400B*	Erfolgreich präsentieren!	31.03. - 02.04.14	Seite 54
14A31500B*	Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen	09. - 11.07.14	Seite 55
14A31517B	Rhetorik I und II - Wochenseminar	05. - 09.05.14	Seite 55
14B31518B	Rhetorik I und II - Wochenseminar	01. - 05.09.14	Seite 55
14B31519B	Rhetorik III und IV - Wochenseminar	08. - 12.09.14	Seite 55
14A31600B	Stress- und Burnout-Prävention	21. - 25.07.14	Seite 56
14A31702B	Einführungsseminar in die tiergestützte Therapie	05. - 07.06.14	Seite 56
14A34213B	Computer-Grundkurs Windows 8	14. - 18.07.14	Seite 63
14A34221B	Computer-Grundkurs Windows 7	19. - 23.05.14	Seite 63
14A34300B	Neuerungen in Office 2010	23. - 27.06.14	Seite 64
14A34301B	Neuerungen in Office 2013	31.03. - 04.04.14	Seite 64
14B34302B	Neuerungen in Office 2013	01. - 05.09.14	Seite 64
14A34311B*	Word 2010 - Fortgeschrittenenkurs	11. - 13.06.14	Seite 64
14A34315B	Word/Excel 2010 - Kompaktkurs	02. - 06.06.14	Seite 64
14A34323B*	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1	07. - 09.05.14	Seite 65
14A34326B*	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 2	18. - 20.06.14	Seite 65
14A34328B	Excel 2010 - Grundkurs Stufe 1 und 2	24. - 28.03.14	Seite 65
14A34330B	PowerPoint 2010 - Grundkurs	23. - 25.07.14	Seite 66
14A34403B	Einblicke in die moderne Fotografie	07. - 11.07.14	Seite 67
14A34407B*	Grundkurs: Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5	02. - 04.07.14	Seite 67
14A34420B	Einstieg in die crossmediale Produktion	24. - 28.03.14	Seite 68
14A34421B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5	12. - 16.05.14	Seite 68
14B34422B	Mediengestaltung mit Adobe Photoshop und InDesign CS5	08. - 12.09.14	Seite 68
14A34510B	Joomla! für den professionellen Einsatz	19. - 23.05.14	Seite 71
14A34511B*	Joomla! - Template Frameworks	26. - 28.05.14	Seite 71
14A34520B	Webseiten erstellen mit TYPO3	30.06. - 04.07.14	Seite 71
14A34801B*	Social Networking mit Facebook, Blogs und Flickr	02. - 04.04.14	Seite 72
14A93125B	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	03. - 14.02.14	EUR 495,00
14B93125B	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	10. - 21.11.14	EUR 495,00
14A93439B	Word/Excel 2010 kompakt	21. - 25.07.14	EUR 219,00

Erläuterungen und Orientierung_0

Allgemeine Hinweise

Anmeldung und Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Anmeldungen

Online: www.vhs-ol.de
Per E-Mail: info@vhs-ol.de
Per Fax: 0441 92391-13
Persönlich / schriftlich: Volkshochschule Oldenburg, Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg
Telefonisch: 0441 92391-50
nur mit dem Bankeinzugsverfahren

Öffnungszeiten des Kundenzentrums:

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Do 9:00 - 18:00 Uhr

Beginn des Frühjahr- / Sommersemesters:

Montag, 10. Februar 2014

Bankverbindungen:

Landessparkasse zu Oldenburg
Konto 014 - 405 625 | BLZ 280 501 00
IBAN DE32 2805 0100 0014 4056 25
BIC BRLADE21LZO

Oldenburgische Landesbank
Konto 1164 000 000 | BLZ 280 200 50
IBAN DE67 2802 0050 1164 0000 00
BIC OLBODEH2XXX

Bitte beachten Sie:

- Gesondert benachrichtigt werden Sie nur, wenn Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte. In diesem Fall übernehmen wir Ihre Anmeldung automatisch auf eine Warteliste. Bei Einrichtung eines Zusatzkurses oder wenn ein Platz frei wird, erhalten Sie Nachricht; Ihre Anmeldung wird dann vorrangig behandelt.
- Datenschutz: Ihre persönlichen Daten werden nur für dienstliche Zwecke benutzt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ermäßigungen der Kursgebühr sind nur gegen Vorlage eines Nachweises möglich.

  Hierzu wird die persönliche Anmeldung im Kundenzentrum empfohlen.
- Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular für schriftliche Anmeldungen, einen Vordruck pro Kurs, und schreiben Sie in Druckschrift.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Achten Sie auf die Vollständigkeit Ihrer Angaben, damit Rückfragen und Zeitverluste vermieden werden.
- Anmeldebestätigung / Quittung ist der Buchungsbeleg Ihrer Bank.

Gremien der VHS e. V.

Vorstand

Franz-Josef Sickelmann, Leiter der Regierungsvertretung Oldenburg | 1. Vorsitzender
Silke Meyn, Erste Stadträtin der Stadt Oldenburg
Martina Noske, Bürgermeisterin Wardenburg
Udo Unger, LzO, Direktor Stabsbereich Vorstand
Dieter Boll, Regierungsvizepräsident a. D.
Ehrenvorstandsmitglied

Beirat

a) Vertreter der die VHS fördernden Körperschaften

Bernd Bischoff, Arbeit und Leben
Anne Bohlen, VHS Hatten + Wardenburg
Christiane Cordes, Stadt Oldenburg
Manfred Drieling, Freie Wähler
Dirk Heitkötter, Arbeitgeberverband
Monika Lehner, Die Linke / Piratenpartei
Frank Mayer, IHK
Bärbel Nienaber, SPD
Markus Paschke, DGB Wilhelmshaven / Oldenburg
Rita Schilling, Bündnis 90 / Die Grünen
Prof. Dr. Gerd Schwandner, Stadt Oldenburg
Elke Szepanski, Gemeinde Hatten
Joachim Voss, CDU
Marianne Wentzel, Gemeinde Hatten
Horst Wilms, F.D.P. / WFO

b) Vertreter der Teilnehmenden

Zur Vertretung Ihrer Interessen gibt es den Teilnehmerrat. Die Mitglieder gehören dem Beirat des Vereins Volkshochschule Oldenburg e. V. an und können so auf die Entscheidungen des Vorstandes und der VHS-Leitung Einfluss nehmen. Anregungen und Kritik nimmt der Teilnehmerrat gerne entgegen.

Rolf Spankus, 1. Vorsitzender
rolf.spankus@googlemail.com; Telefon: 0441 46914
Jürgen Bruhn, Helga Denkena, Dr. Ingeborg Gemeinhardt, Anastasia Kemm, Doris Meyer, Dieter Qualmann

c) Vertreter der Dozenten

Zur Vertretung der Interessen der Dozenten gegenüber dem Vorstand und der VHS Leitung gibt es den Dozentenrat.

Sabine Ehlts, Gesundheit, Fitness und Ernährung
Manuela Girgsdies, Sprachen
Ute Hlasek, Außenstellen Hatten+Wardenburg
Hans-Joachim Schlüter, Schulische Bildung
Anja Wochenfuß, Kunst und Kultur

Herbst- / Wintersemester 2014

Verteilung des Programmheftes und Beginn der Anmeldung: Freitag, 30. August 2014
Beginn des Semesters: Montag, 22. September 2014

Februar 2014

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

März 2014

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

April 2014

	1	2	**3**	**4**	**5**	**6**
7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
21	**22**	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai 2014

			1	**2**	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	**29**	**30**	31	

Juni 2014

						1
2	3	4	5	6	7	**8**
9	**10**	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juli 2014

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	**31**			

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Ein Vertragsverhältnis mit der VHS kommt mit den nachstehenden Anmeldearten rechtswirksam zustande. Widerrufsrechte z. B. nach § 312 d, § 355 BGB bleiben davon unberührt (siehe Widerrufsbelehrung).

Anmeldung
... zu Kursen
Anmeldungen zu den Kursen müssen vor Kursbeginn erfolgen: entweder schriftlich oder persönlich im Kundenzentrum. Bei der Anmeldung müssen die angegebenen Gebühren entrichtet werden. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 6 enthalten. Telefonische und Online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (ab 01.02.2014 SEPA-Lastschriftverfahren). Die Anmeldung kann auch durch Dritte vorgenommen werden. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren der VHS Oldenburg e. V. wird dem Teilnehmenden die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation spätestens vier Tage (bei Erstlastschriften sieben Tage) vor Fälligkeitstermin schriftlich (z. B. per E-Mail, SMS, Fax, Brief) mitgeteilt. Bitte verwenden Sie die entsprechenden Anmeldeformulare für schriftliche bzw. persönliche Anmeldung. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.
... zu Lehrgängen
Bei Anmeldungen zu den Lehrgängen ist wie unter „Anmeldung zu Kursen" vorzugehen - soweit keine anderweitige Regelung getroffen ist, zusätzlich wird ein rechtsverbindlicher Lehrgangsvertrag geschlossen. Die Teilnahmegebühren sind bis spätestens zum Beginn des Lehrgangs zu zahlen. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von EUR 20 enthalten. Es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Ratenzahlungsvereinbarung wird lehrgangsabhängig festgelegt. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren (ab 01.02.2014 SEPA-Lastschriftverfahren).

Gebührenermäßigung
Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die staatliche Leistungen empfangen, Studenten, Schüler und Au-pairs erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises für Kurse i. d. R. eine Ermäßigung von 20% auf die Teilnehmergebühr. Als Nachweis gilt der Bewilligungsbescheid der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters (das Ausstellungsdatum darf nicht älter als ein halbes Jahr sein) oder der letzte Kontoauszug, aus dem der Zahlungszeitraum für Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe ersichtlich ist.

Weitere Nachweise sind der Oldenburg-Pass der Stadt Oldenburg, Ehrenamtspass, Studentenausweis (Vollzeitstudium) oder Schülerausweis (allgemeinbildende Schulen). Der Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. In begründeten Ausnahmefällen kann die Ermäßigung auch von Personen (schriftlich) beantragt werden, die keinen dieser Nachweise besitzen. Einige Veranstaltungen (z. B. Exkursionen, Studienreisen, Lehrgänge u. a.) sind von der Gebührenermäßigung ausgenommen. Die Kostenanteile für Unterkunft und Verpflegung, Materialien, Hardware-Anteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel können nicht ermäßigt werden.

Rücktritt . Kündigung . Rückzahlung
... von Kursen
Abmeldungen vom Kurs müssen schriftlich erfolgen. Nach Kursbeginn ist eine Abmeldung nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt durch Nachweis, möglich. Abmeldungen von Wochen- und Wochenendseminaren sowie Exkursionen müssen schriftlich bis drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Kurzfristige Abmeldungen können nur aus wichtigen Gründen, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, erfolgen. Bei der Abmeldung werden die gezahlten Kursgebühren abzüglich der in den Kursgebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 6 erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialien, Hardwareanteil, Lehrmittel, und sonstige Sachkosten, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Abmeldung nach Kursbeginn, werden die anteiligen Kursgebühren für bereits erbrachte Leistungen ebenfalls nicht erstattet.
Bei Studienreisen gelten besondere Bedingungen.
Die VHS hat das Recht, die Dozenten mit anderen als den im Kursprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Inhalt des Kurses nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.
Die VHS hat das Recht, einen Kurs abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn der Dozent ausfällt. In diesem Fall wird die Kursgebühr in voller Höhe erstattet.

... von Lehrgängen
Abmeldungen vor Beginn des Lehrgangs müssen schriftlich erfolgen. Nach Beginn des Lehrgangs kann unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden. Die Kündigung ist nur aus wichtigem Grund, krankheits- oder berufsbedingt mit Nachweis, möglich. Bei Abmeldung oder Kündigung werden die gezahlten Lehrgangsgebühren abzüglich der in den Gebühren enthaltenen Verwaltungspauschale in Höhe von EUR 20 sowie der entstandenen Beratungskosten erstattet. Nicht erstattet werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Materialkosten, Hardwareanteil, Lehrmittel und sonstige Sachmittel, soweit diese zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung bereits angefallen oder nicht mehr stornierbar sind. Erfolgt die Kündigung nach Lehrgangsbeginn, werden die Lehrgangsgebühren bis zum Zeitpunkt des Wirksamwerdens der Kündigung ebenfalls nicht erstattet. Teilnehmer, die am Unterricht nicht oder nur teilweise teilnehmen, sind grundsätzlich zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet.
Die VHS hat das Recht der außerordentlichen Kündigung ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist, wenn sich der Teilnehmer bei vereinbarter Ratenzahlung mit mehr als zwei Raten in Verzug befindet oder sonstige Vertragsverstöße vorliegen, die die Kündigung aus wichtigem Grund rechtfertigen.
Die VHS hat das Recht, den Dozenten mit anderen als den im Lehrgangsprogramm angegebenen Personen zu besetzen, soweit hierdurch der Lehrgang nicht beeinträchtigt wird. Ein Recht zur außerordentlichen Kündigung folgt hieraus nicht.
Die VHS hat das Recht, einen Lehrgang abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn die Dozenten ausfallen. In diesem Fall wird die Lehrgangsgebühr in voller Höhe erstattet.

Teilnehmerzahl
Die Mindestteilnehmerzahl ist auf 10 festgelegt. Abweichende Vereinbarungen sind möglich.

Teilnahmebescheinigung
Ausstellung auf Wunsch nur nach regelmäßigem Kursbesuch gegen eine Schreibgebühr von EUR 2,50 (bei der Oldenburger Gesundheitsakademie enthalten). EUR 3,50 für Bescheinigungen, die zurückliegende Semester betreffen. Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten. Bei schriftlicher Anforderung bitte zusätzlich Rückporto (EUR 1,45) beilegen.

Unterrichtsräume
Die VHS führt ihre Veranstaltungen in eigenen Räumen und zahlreichen fremden Unterrichtsstätten durch. Wir bitten, Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die jeweilige Hausordnung zu beachten. In allen Unterrichtsräumen darf nicht geraucht werden.

Haftung
Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei ihren Veranstaltungen, Kursen oder Lehrgängen entstehen.

Studienfahrten, Exkursionen und Reisen
Die VHS tritt bei Studienfahrten, Exkursionen und Reisen nur als Vermittler auf und ist nicht selbst Veranstalter. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Erfüllungsort
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Oldenburg (Oldb).

Datenschutzerklärung
Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) der Bundesrepublik Deutschland. Im Folgenden unterrichten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung und Verwendung personenbezogener Daten. Sie können eine erweiterte Unterrichtung jederzeit auf unserer Webseite abrufen.

Datenerfassung- und Nutzung
Sofern zwischen Ihnen und uns ein Vertragsverhältnis begründet, inhaltlich ausgestaltet oder geändert werden soll, erheben und verwenden wir personenbezogene Daten von Ihnen, soweit dies zu diesen Zwecken erforderlich ist. Ihre für die Geschäftsabwicklung notwendigen Daten werden gespeichert und lediglich für die Kurs- und Zahlungsabwicklung im erforderlichen Umfang an von uns beauftragte Dienstleister (z. B. Banken, Reiseunternehmen u. a.) weitergegeben. Adress- und Bestelldaten werden nur für eigene Marketingzwecke erhoben und verarbeitet. Darüber hinaus sichern wir Ihnen zu, Ihre Adressdaten nicht zu Marketingzwecken an Dritte außerhalb der VHS Oldenburg weiterzugeben.

Auskunftsrecht
Sie können der Nutzung, Verarbeitung und Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten zu Marketingzwecken jederzeit durch eine formlose Mitteilung auf dem Postweg oder durch eine E-Mail an die Volkshochschule Olden-burg widersprechen. Dies gilt nicht für die zur Abwicklung Ihrer Kursanmeldung erforderlichen Daten.

Mitarbeiter
Wir haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Bestimmungen des BDSG und in dem vorgeschriebenen Umfang auf die Geheimhaltung der uns im Rahmen der Geschäftsabwicklung übermittelten Daten schriftlich verpflichtet.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht
Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. § 312c Abs. 2 BGB i.V.m. § 1, 2 und 4 BGB-InfoV (Informationspflichtverordnung). Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu entrichten an:
Volkshochschule Oldenburg e.V.;
Karlstraße 25, 26123 Oldenburg
Fax: 0441 92391-13; E-Mail: info@vhs-ol.de

Widerrufsfolgen:
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand gewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden.
Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis
Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner - die Volkshochschule Oldenburg e. V. - mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben (z. B. durch Besuch des von der VHS angebotenen und von Ihnen ausgesuchten bzw. gebuchten Kurses/Lehrgangs).

Erläuterungen und Orientierung_0

Stichwortverzeichnis

A
Acrylmalerei 116
Adobe 67
Ahora 90
Aktzeichnen 116
Allgemeine Geschäftsbedingungen 135
Alphabetisierung 128
Altersvorsorge 80
Android 73
Appleeinführung 63 / 72
Aquarellmalerei 116
Arabisch 16
Ausdrucksstark 7
Ausgleichsgymnastik 91
Ausstellungen 8 / 112
AutoCAD 71
Autogenes Training 89
Auto-Hypnose 85

B
Babysitter-Pass 129
Basenfasten 96
Beckenbodentraining 91
Berufliche Bildung und EDV 47
Betriebssysteme 63
Bildhauerei 117
Bildungsberatungsstelle 51
Bildungsprämie 51
Bildungsurlaub 133
Blitzlichtfotografie 67
Blog- und Webdesign 70
Blues Harp 114
Bodystyling 91
Bogenschießen 96
Bouldern 95
Boule spielen 94
Buchführung 56
Business English 22

C
Cambridge Kurse 22
Casablanca Kino 13 / 41
Chinesisch 16

D
Dänisch 16
Demokratiezentren 74
Deutsch als Fremdsprache 42
Desktop Publishing 67
Deutschland in Europa 74
Digitale Bildbearbeitung 67
Digitale Fotografie 67
Doppelkopf 125

E
Ebay 72
EDV 62
Englisch 17
Einbürgerunstest 42
Elternunterhalt 79
Entspannung 86
Ernährung 96
Estnisch 24
Europäischer ComputerPass 62
Excel 65
Existenzgründung 52
Existenzgründungsagentur 51
Exkursionen 109

F
Facebook 72
Familie und Persönlichkeit 79
Feldenkrais 85
Finanzbuchhalter 58
Finanzbuchhaltung 56
Finnisch 24
Filme im Casablanca 13 / 41
Filzen 119
Firmenschulungen 62
Fitness 90
Fördermöglichkeiten 51
Fotobuch erstellen 123
Fotoexkursionen 123
Fotografie 67 / 122
Französisch 24

G
Garten 80
Gebärdensprache 46
Genuss auf Bestellung 100
Gesundheit 84
Geocaching 94
Geschichte 75
Gesunde Ernährung 96
Gimp 70
Gitarre 114
Goldschmieden 120
Grundbildung 128

H
Häkeln 119
Hauptschulabschluss 126
Heilkräuter 81
Hochschulzugang 127
Holzbildhauerei 118
Homöopathie 84
Hunde 81
Hypnose 85

I
IHK-Prüfungsvorbereitung 60
Ikebana 121
Inkscape 70
Inklusionswoche 76
InDesign 69
Illustrator 69
Immobilienkauf 83
Inline Skating 95
Internet 73
Inselkurse 107
Instrumente 114
Integration 76
Integrationskurse 128
Integrativer Vorbereitungslehrgang 126
Italienisch 27

J
Japanisch 30
Jin Shin Jyutsu 84
Joomla! 71
Junge VHS 129

K
Kalligraphie 121
Kanufahren 94
Kaufmännische Lehrgänge 58
Keramik 120
Kochbar 104
Kommunalpolitik 74
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft 50
Kroatisch 31
Küchenchefs zu Gast 104
Kundalini-Yoga 87
Kunst- und Kulturgeschichte 112
KunstPause 113
Kurse für Menschen mit Behinderung 76

L
Lachyoga 88
Latein 31
Laufen 92
Lesen und Schreiben 128
Lexware 57
Lightroom 68
Literatur 125

M
Makrofotografie 123
Marketing und Vertrieb 54
Massage 86
Mediengestaltung 67
Metallkunst 117
Motorradtour 110

N
Nackenprobleme 85
Nähen 120
Natur und Garten 80
Neugriechisch 31
Nia 90
Niederdeutsch 45
Niederländisch 32
NLP 57
Nordic Walking 92
Norwegisch 33

O
Objektfotografie 125
Office 2010 64
Office 2013 64
Oeins 74
Oldenburger Gespräche 74
Oldenburger Gesundheitsakademie 48
Ölmalerei 116
O. P. A. 123
Origami 122
Outlook 2010 66

P
Patientenverfügung 79
Personalabrechnung 58
Philosophie 75
Photoshop 67
Pilates 92
Polnisch 34
Politik und Gesellschaft 74
Portraitfotografie 124
Portugiesisch 34
PowerPoint 66
ProfilPASS 61
Programmierung 71
Projektbereich 61
Prüfungsvorbereitung 60
Pump it 91

Q
Qi Gong 89

R
Raku-Keramik 120
Raus aus den Schulden 10
Realschulabschluss 126
Rechtschreibung 127
Recht und Finanzen 79
Regionalmesse 106
Religion 75
Rhetorik 55
Russisch 34

S
Salsa 115
Saxophon 114
Schmieden 116
Schmuck 120
Schulabschlüsse 126
Schwedisch 35
Schwerpunktthema 6
Scribus 70
Selbstverteidigung 93 / 129
Singen 115
Smalltalk 54
Social Media 72
Slacklining 95
Sommerakademie 131
Spanisch 36
Sprechtechnik 54
Stand-up-Paddeln 96
Steinbildhauerei 116
Step Basic 91
Stressbewältigung 56 / 84
Stricken 119
Studieren ohne Abitur 127

T
Tabu 6
Tafelvergnügen 98
Taijiquan 89
Tanzen 115
Tastschreiben 66 / 129
Thae Bo 91
Theatertour 111
Tiere 81
Trinkbares 105
Trommeln 130
Türkeibegegnung 77
Türkisch 40
Typo3 71

U
Ungarisch 41

V
VHS-Ansprechpartner 2
VHS-Running Team 92
VHS-Standorte 4
Ving Tsun Kung Fu 93
Visual Basic 71

W
Walking 92
Wattwanderung 94
Webdesign 70
Weinmesse 105
Windows 7 / 8 63 / 73
Word 64

X
Xpert-Kurse 62

Y
Yoga 86

Z
Zeichnen 115
Zeitmanagement 53
Zugänge zur zeitgenössischen Kunst 113
Zumba 90
Zurück in den Beruf 64